

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午前 午後 | 栄 養 価 | |
|---|---|---|---|--|--|---|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 未満児 以上児 | |
| 2・16 月 | ごはん(むぎいり) じゃがいものそぼろに ごまあえ みそしる (かぶ・かぶのは) | 精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(白)/★せんべい | 豚ひき肉(上)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳 | 玉葱/人参/キャベツ /かぶ/かぶ(葉)/り んご | おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう せんべい りんご | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 425 489 kcal 14.7 15.9 g 12.7 12.1 g 1.7 1.4 g |
| <p>16日: 草柳保育園4・5歳児のみ 障がい者自立支援事業所のパンになります。</p> | | | | | | | |
| <p>☆☆ひな祭り特別献立☆☆ ※メニュー・日程は保育園によって異なります。</p> | | | | | | | |
| 3 火 | ごぜんおやつ: おちゃ・せんべい しゅしょく: そぼろなのはなどん または はるのようふうちらし または とりごぼうごはん しゅさい: ちきんかつ または はんぱーぐ または まぐろのかんろに ふくさい: ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ または ぶろっこりーとにんじんのさらだ または なのはないりおひたし(にんじんいり) しるもの: はるのわかめのすましじる(わかめ・はなふ) または はなふのすましじる(はなふ・えのきたけ) または はなふのみそしる(はなふ・しめじ) ごぞおやつ: おちゃ または ぎゅうにゅう・ひなあられ・ゼリー または いちごほいっぷ または あいすくりーむ |  | | | | | |
| 17 火 | ろーるばん ベーこんしちゅー (ひじょうしょくしちゅーいり) びちくつなさらだ にゅうさんきんいんりょう | ★ロールパン35/ じゃがいも/米サラダ 油/★小麦粉/★パ ター/上白糖/精白米 /非常食シチュー | ベーコン/★スキムミ ルク/★備蓄用ツナオ イル(レトル/★乳酸 菌飲料) | 玉葱/人参/キャベツ /きゅうり/トマト/ ゆかり(ケルシ酸ソー ダ無) | おちゃ せんべい おちゃ ゆかりごはん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 478 579 kcal 15.9 19.0 g 14.4 17.8 g 1.3 1.5 g |
| 4・18 水 | ごはん(むぎいり) まーぼーどうふ ちゅうかだいこん (きゅうりいり) ちんげんさいのさっぱりすーぶ (ちんげんさい・たまねぎ) | 精白米/ピタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /5日ピタヴァレー/か たくり粉/米サラダ油 /ごま油/19日★ふ /★バター/★小麦粉 | ★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/あんこ(こし) | 長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/JA大根 /きゅうり/チンゲン 菜/玉葱 | おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう あんこくっきー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 529 594 kcal 21.6 23.4 g 21.6 24.1 g 1.5 1.9 g |
| 5・19 木 | 5にち: ごはん(むぎいり) 19にち: せきはん(3歳未満児はごはん) 5にち: とりのからあげ 19にち: とりのからあげかれーふうみ なむる 5にち: すましじる(はくさい・ふ) 19にち: ほしのすましじる (ほしのふ・わかめ) | 19日もち米/19日★い りごま(黒)/5日精白米 /5日ピタヴァレー/か たくり粉/米サラダ油 /ごま油/19日★ふ (星の麩)/5日★小町 ふ/19日★ロールパン /5日★食パン/5日いち ごジャム | 19日あずき/鶏モモ (皮なし)/19日干しワ カメ/かつお節(だし 用)/★牛乳/19日★ ホイップクリーム | しょうが/もやし/ほ うれん草/人参/5日 白菜/19日いちご | おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう 5にち: じゃむさんと 19にち: いちごくりーむおぼん | エネルギー(5日) たんぱく質(5日) 脂質(5日) 食塩相当量(5日) | 482 564 kcal (19日) 473 587 kcal 21.3 24.5 g (19日) 20.4 25.1 g 16.2 16.4 g (19日) 20.1 21.7 g 1.8 1.9 g (19日) 1.8 1.9 g |
| <p>19日は卒園お祝い献立です。(日程は保育園により、異なる場合があります。)</p> | | | | | | | |
| 6・20 金 | ごはん(むぎいり) かれないのにつけ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・ながねぎ) | 精白米/ピタヴァレー /上白糖/★スパゲッ ティー(ロング)/米 サラダ油/米粉 | ★むきがれい/★糸引 納豆/★絹ごし豆腐/ ★油揚げ/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳/豚ひき肉(上) | しょうが/小松菜/も やし/人参/長ねぎ/ 玉葱/セロリー/にん にく/ホールのトマト缶 (グイカット) | ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう みーとそーす すばげっていー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 530 552 kcal 28.4 31.6 g 16.1 15.2 g 1.5 1.8 g |
| <p>ほねにちゅうい!!</p> | | | | | | | |
| 7・21 土 | ごはん(むぎいり) にくやさしいため みそしる (じゃがいも・えのきたけ) きよみかななどのこくさんの あまいかんきつるい | 精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /じゃがいも/★クッ キー | 豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳 | キャベツ/人参/もや し/しょうが/えのき たけ/国産の甘い柑橘 類 | おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 426 467 kcal 20.3 20.7 g 14.7 15.1 g 0.9 1.2 g |
| 9・23 月 | ごはん(むぎいり) れぼーのあまに はくさいとにんじんのおひたし みそしる (こまつな・ふ) | 精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(白)/★小町ふ /★食パン(6枚切り) /★バター | 豚レバー/★かつお節 (糸削り)/白みそ/ 煮干し(だし用)/★ 牛乳/★きな粉 | しょうが/にんにく/ 白菜/人参/小松菜 | おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう きなことーすと | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 458 536 kcal 22.1 25.2 g 14.7 14.7 g 1.8 1.8 g |

Main menu table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes items like 'ごはん (おぎいり) いりとうふ' and 'さかなのてりやき'.

ほねにちゅうい!!

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

Summary table for monthly average nutrition: Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Salt equivalent.

ゆいぐみのみなさん ごそつえん おめでとうございます。
しょうがくせいになっても、なんでもよくたべて、げんきにすごしてください。

3月3日 ひな祭り
桃の花やひな人形を飾り、ひなあられやちらし寿司、はまぐりの料理を食べて、子どもの健やかな成長を願う行事です。

給食のレシピなども掲載しています!
大和市ホームページ ~子育て王国 大和市~ 「保育園の食育」ページ QRコード