

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
1・15 ／ 金	ごはん(むぎいり) とりひきにくかれー ふれんちさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/★せん べい	鶏ムネひき肉/★スキ ムミルク/★牛乳	玉葱/人参/にんにく /グリーンピース(冷凍) /キャベツ/きゅうり /トマト/国産の甘い 柑橘類	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ せんべい きよみかんなど	エネルギー 535	たんぱく質 18.2 脂質 19.0 食塩相当量 0.9 556 kcal 18.4 g 19.0 g 1.1 g
2・16 ／ 土	ごはん(むぎいり) にくやさいため みそしる(しめじ・ふ) かたぬきちーず	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★せんべ い	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★型 抜きチーズ/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/しめじ	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 445	たんぱく質 23.5 脂質 16.5 食塩相当量 1.4 482 kcal 24.0 g 16.4 g 1.6 g
4・18 ／ 月	ごはん(むぎいり) にくじゃが ぶろっこりーのいそかけ みそしる (だいこん・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★食パ ン(6枚切り)/★バ ター	豚肩小間/きざみのり /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳/★き な粉	玉葱/人参/ブロッコ リー/大根/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう きなこーすと	エネルギー 470	たんぱく質 19.0 脂質 13.8 食塩相当量 1.4 513 kcal 20.1 g 13.1 g 1.7 g
5・19 ／ 火	ごはん(むぎいり) れぼーのあまに なむる みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/いりご ま(白)/ごま油/★小 麦粉/★バター/グラ ニュー糖	豚レバー/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳 	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/かぼちゃ/玉葱 大和市イベントキャラク ター ヤマトン	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう さくさくつきー	エネルギー 506	たんぱく質 20.5 脂質 18.6 食塩相当量 1.8 584 kcal 22.9 g 19.3 g 1.6 g
6・20 ／ 水	ろーるばん とうふはんぱーぐ やさいそてー きゃべつすーぷ	★ロールパン35(卵 なし)/かたくり粉/ 米サラダ油/上白糖/ ★バター/精白米	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/ベーコン	玉葱/しょうが/チン ゲン菜/人参/ホール コーンドライパック/ キャベツ/ゆかり	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ ゆかりごはん	エネルギー 501	たんぱく質 19.4 脂質 18.5 食塩相当量 1.6 507 kcal 19.6 g 17.4 g 1.8 g
7・21 ／ 木	ごはん(むぎいり) さばのみそに ほうれんそうと にんじんのごまあえ わかたけじる (わかめ・たけのこ) にゅうさんきんいんりょう	精白米/ビタヴァレー /上白糖/いりごま (白)/★うどん(ゆで)/ごま油/米サラダ油	さば/赤みそ/干わか め/かつお節(だし 用)/★乳酸菌飲料/ 豚ひき肉(上)	しょうが/ほうれん草 /人参/たけのこ水煮 /キャベツ/玉葱	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ やきうどん	エネルギー 484	たんぱく質 18.8 脂質 19.5 食塩相当量 1.5 504 kcal 19.1 g 19.5 g 1.9 g
8・22 ／ 金	ごはん(むぎいり) とりのからあげ はるきゃべつのおひたし やさいすーぷ	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/★小町ふ/★バ ター	鶏モモ(皮なし)/かつ お節(糸削り)/ベー コン/★牛乳/★粉 チーズ/あおのり	しょうが/キャベツ/ 人参/もやし/パセリ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう すなっふ	エネルギー 473	たんぱく質 20.7 脂質 19.4 食塩相当量 1.4 482 kcal 21.7 g 19.3 g 1.6 g
9・23 ／ 土	みーとそーすすばげっていー きよみかんなど ぎゅうにゅう	★スパゲッティー (カット)/★バター /米粉/★せんべい	豚ひき肉(上)/★牛 乳	玉葱/人参/セロリー /にんにく/ダイス カットトマト缶/国産 の甘い柑橘類	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー 456	たんぱく質 20.5 脂質 18.1 食塩相当量 1.2 535 kcal 23.7 g 19.5 g 0.9 g
11・25 ／ 月	ごはん(むぎいり) おらんだに てづくりふりかけ みそしる(きゃべつ・ねぎ) きよみかんなど	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/上 白糖/ごま油/いりご ま(白)/★マカロニ	鶏モモ(皮なし)/かつ お節(糸削り)/あお のり/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳/ ★きな粉	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/たけのこ 水煮/キャベツ/長ね ぎ/国産の甘い柑橘類	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	エネルギー 497	たんぱく質 19.8 脂質 15.0 食塩相当量 1.3 514 kcal 20.7 g 13.8 g 1.5 g

19日は食育の日です♪

ほねに
ちゅうい!!



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
12・26 火	ごはん(むぎいり) まーぼー豆腐 かぼちゃのおーぶんやき すましじる (こまつな・ねぎ)	精白米/ビタヴェアレ /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★小麦粉/★バター	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/★たまご/ゆで小 豆缶	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/かぼ ちゃ/小松菜/えのき たけ	おちゃ べびーちーず		エネルギー 497	576 kcal
					ぎゅうにゅう おぐらけーき		たんぱく質 20.6	22.8 g
							脂 質 21.4	22.6 g
							食塩相当 量 1.9	1.8 g
13・27 水	ごはん(むぎいり) かれのいにつけ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・わけぎ)	精白米/ビタヴェアレ /上白糖/★ロールパ ン45(卵なし)/いち ごジャム(あま王)	むきがれい/★系引納 豆/★絹ごし豆腐/★ 油揚げ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳	しょうが/ほうれん草 /もやし/わけぎ	ぎゅうにゅう びすけっと		エネルギー 522	547 kcal
					ぎゅうにゅう じゃむぼん		たんぱく質 26.2	29.1 g
							脂 質 15.5	14.6 g
							食塩相当 量 1.7	1.9 g
14・28 木	しょくぼん こーんしちゅー ちゅうかさらだ ぎゅうにゅう	★食パン(6枚切り) /じゃがいも/米サラ ダ油/★小麦粉/★バ ター/いりごま(白) /ごま油/上白糖/精白 米	ベーコン/★スキムミ ルク/★牛乳/鶏ムネ (皮なし)	玉葱/人参/ホール コールドライパック/ クリームコーンパッ ク/パセリ/トマト/ きゅうり/キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー 547	620 kcal
					おちゃ ませごはん		たんぱく質 19.2	20.8 g
							脂 質 20.8	22.3 g
							食塩相当 量 1.7	1.9 g
30 土	やきそば きよみかなど ぎゅうにゅう	★蒸し中華めん(焼き そば用/米サラダ油/ ★せんべい	豚ひき肉(上)/あお のり/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/国産の甘い柑橘類	おちゃ きなこよーぐると		エネルギー 420	476 kcal
					ぎゅうにゅう またほよーぐると かしなど		たんぱく質 18.4	19.6 g
							脂 質 16.4	18.0 g
							食塩相当 量 1.0	1.3 g

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

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	491kcal	20.4g	17.9g	312mg	2.4mg	1.5g
3歳以上児	533kcal	21.8g	18.1g	244mg	2.4mg	1.6g

おいしい・たのしい
保育園給食

保育園の給食は、園児の成長に必要な栄養を取るだけでなく、手洗い、あいさつ、後片付けなどのマナーを学んだり、友達や先生と楽しく食べることで、心のふれあう場となっています。



幼児は1日3回の食事と1(～2)回のおやつを食べることで、成長に必要な栄養をとる事ができます。

保育園では、昼食とおやつ分の栄養をとっていますが、1日のうち半分以上の栄養は朝食と夕食からとる必要があります。

ご家庭で朝食と夕食をしっかり食べましょう。また、保育園がお休みの日でも、3食食べる習慣をつけましょう。

* 保育園と家庭の栄養配分 *

年齢	家庭		保育園		家庭	
	朝食	おやつ	朝食	おやつ	朝食	夕食
3歳未満児 (1歳～2歳)	25%	10%	30%	10%	25%	
3歳以上児 (3歳～5歳)	30%		30%	10%	30%	

3歳未満児は一日に必要な栄養量の50%、3歳以上児は40%を確保できるようにしています。

* 保育園における給与栄養目標量 *

年齢	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール 活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
3歳未満児	465kcal	18.6g	15.0g	215mg	2.3mg	190μg	0.25mg	0.28mg	20mg	3.3g	1.5g
3歳以上児	510kcal	20.4g	16.4g	230mg	2.2mg	190μg	0.28mg	0.32mg	20mg	3.2g	1.6g

* 栄養給与目標量は、日本人の食事摂取基準(2020年版)に基づき、男女比と身体状況等から算出。

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



給食のレシピなども掲載しています!