



保育園給食献立表



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) おらんだに かぼちゃのまよねーずやき みそしる (きゃべつ・ねぎ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/上 白糖/ごま油/★マヨ ネーズタイプドレッシ ング/★バター/★小 麦粉	鶏モモ(皮なし)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/あんこ(こ し)	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/たけのこ /かぼちゃ/キャベツ /長ねぎ	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	531 610 kcal 19.4 20.6 g
2・16 土	なぼりたん ひやしとまと ぎゅうにゅう	★スパゲッティー (カット)/上白糖/ 米サラダ油/★マヨ ネーズタイプドレッシ ング/★せんべい	ベーコン/★粉チーズ /★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /トマト	ぎゅうにゅう びすけっと  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	483 507 kcal 18.3 19.5 g
4・18 月	かぼおらいす ちんげんさいのすーぷ とうもろこし	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★食パン(6枚切 り)/★マヨネーズタ イプドレッシング	鶏モモひき肉/★たま ご/ベーコン/★牛乳 /あおのり	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ ジル/チンゲン菜/と うもろこし	おちゃ きなこよーぐると  ぎゅうにゅう ぼんせんべい	エネルギー たんぱく質	487 547 kcal 20.8 21.4 g
5・19 火	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき なむる みそしる (なす・ねぎ・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/ごま油/★小町ふ /上白糖	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★油揚 げ/煮干し(だし用) /★牛乳	玉葱/もやし/ほうれ ん草/人参/なす/長 ねぎ	おちゃ とまと  ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	エネルギー たんぱく質	435 551 kcal 17.7 22.8 g
6・20 水	ごはん(むぎいり) なつやさいのかれー きゃべつさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/★鉄入 りウエハース	豚肩小間/★スキムミ ルク/★ツナ水煮(レ トルト)/★牛乳/★ カップヨーグルト	かぼちゃ/玉葱/なす /ズッキーニ/人参/ にんにく/グリーンピー ス(冷凍)/トマト/ きゅうり/キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい  おちゃ かっぱよーぐると てついいうえはーす	エネルギー たんぱく質	524 573 kcal 20.4 21.3 g
7 木	★七夕特別献立★ ※メニュー、日程は園によって異なります。						
21 木	ごはん(むぎいり) あじのからあげ ひじきのにもの みそしる (とうふ・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★小麦 粉/★バター/★いり ごま(黒)	あじ/干ひじき(ｽﾌﾟﾘ ﾝ/釜、乾)/★油揚げ/ ★絹ごし豆腐/白みそ /煮干し(だし用)/ ★牛乳/★たまご	人参/さやいんげん/ 小松菜	おちゃ ベビーチーズ  ぎゅうにゅう ごまびすけっと	エネルギー たんぱく質	512 590 kcal 21.1 23.7 g
8・22 金	ろーるばん ばーべきゅーそーすあえ たたききゅうり にんじゃのすーぷ	★ロールパン35/ かたくり粉/米サラダ 油/じゃがいも/上白糖 /ごま油/精白米	豚肩小間/ポークウイ ンナー/かつお節(だ し用)/★ちりめん じゃこ	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/きゅうり /とうがん/わけぎ	ぎゅうにゅう びすけっと  おちゃ じゃこごはん	エネルギー たんぱく質	536 555 kcal 19.5 19.6 g
9・23 土	ごはん(むぎいり) じゃがいものそぼろに みそしる(ねぎ・ふ) かたぬきちーず	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★小町 ふ/★せんべい	豚ひき肉(上)/白み そ/煮干し(だし用) /★型抜きチーズ/★ 牛乳	玉葱/人参/長ねぎ	おちゃ 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	442 486 kcal 18.3 18.5 g



19日は食育の日です♪  
大和市イベントキャラクター  
ヤマトン



ほねにちゅうい!!





# 保育園給食献立表

大和市立保育園

2ページ

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	
11・25 月	ごはん(むぎいり) ささみかつ ごまあえ えのきすーぷ	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/上白糖 /★いりごま(黒)/★ せんべい	ささ身/かつお節(だ し用)/★牛乳	キャベツ/人参/えの きたけ/長ねぎ/メロ ン	おちゃ ベビーチーズ		エネルギー 428 490 kcal	たんぱく質 19.7 22.1 g
			11日 草柳4・5歳児のみ 障がい者自立支援 事業所のパン		ぎゅうにゅう せんべい めろん		脂 質 14.0 13.4 g	食塩相当量 1.5 1.2 g
12・26 火	ごはん(むぎいり) さばのみそに きんぴらごぼう すましじる (こまつな・ふ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★小町ふ ★小麦粉/★バター	★さば/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/★たまご	しょうが/ごぼう/人 参/さやいんげん/小 松菜/かぼちゃ	おちゃ きなこよーぐると		エネルギー 550 621 kcal	たんぱく質 21.2 21.9 g
					ぎゅうにゅう かぼちゃけーき		脂 質 24.9 28.0 g	食塩相当量 1.4 2.0 g
13・27 水	ごはん(むぎいり) とうふだんご なっとうあえ みそしる (あぶらあげ・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/★蒸し中華めん (冷やし中華/上白糖 /ごま油	★押し豆腐/豚ひき肉 (上)/★たまご/★ スキムミルク/★糸引 納豆/★油揚げ/白み そ/煮干し(だし用) /★ロースハム	長ねぎ/ほうれん草/ もやし/しめじ/きゅ うり/トマト	ぎゅうにゅう びすけっと		エネルギー 496 493 kcal	たんぱく質 19.6 19.6 g
					おちゃ ひやしちゅうか		脂 質 17.3 15.7 g	食塩相当量 1.7 1.8 g
14・28 木	しょくぱん まかろにぐらたん ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	★食パン(6枚切り) /★マカロニ/米サラ ダ油/★小麦粉/★パ ター/上白糖/精白米 /★いりごま(黒)	ベーコン/★スキムミ ルク/★ミックスチー ズ(ピザ用)/★牛乳 /★鶏モモ(皮なし)	玉葱/パセリ/トマト /ブロッコリー/キャ ベツ/ごぼう	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー 547 619 kcal	たんぱく質 21.4 24.0 g
					おちゃ とりごぼうごはん		脂 質 21.3 22.9 g	食塩相当量 1.9 2.1 g
29 金	ごはん(むぎいり) ぶたにくのしょうがやき てづくりふりかけ みそしる (ちんげんさい・ねぎ) こだますいか	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★いりごま(黒)/ じゃがいも/★バター	豚肩ロース/★かつお 節(糸削り)/あおの り/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /しょうが/チンゲン 菜/長ねぎ/小玉すい か	おちゃ ベビーチーズ		エネルギー 444 513 kcal	たんぱく質 18.6 21.0 g
					ぎゅうにゅう ぼてとのぼたーやき		脂 質 18.8 19.5 g	食塩相当量 1.6 1.5 g
30 土	やきうどん ひやしとまと ぎゅうにゅう	★うどん(ゆで)/上白 糖/ごま油/米サラダ 油/★マヨネーズタイ ブドレッシング/★せ んべい	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/人参 /トマト	おちゃ よーぐると		エネルギー 395 458 kcal	たんぱく質 19.7 22.1 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		脂 質 18.1 20.9 g	食塩相当量 1.0 1.4 g

\* 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	19.6g	18.8g	314mg	2.4mg	1.4g
3歳以上児	547kcal	21.2g	20.0g	265mg	2.6mg	1.6g

## 7月7日は七夕です

昔、棚機(たなばた)という織物機で布を織り、着物を作って神様にお供えをして秋の農作祈願や人々のけがれをはらうという行事がありました。この行事は次第にお盆の前準備として「七月七日の夜に(夕)」行われるようになり、「七夕(たなばた)」と呼ばれるようになったという説があります。また、冬でも緑を保ち、まっすぐに高く成長する笹や竹に願い事を書いた短冊を飾り、星に祈るようになったそうです。保育園にも素敵な七夕飾りが飾られています。七夕お楽しみ給食を作ります。



### \* 夏場の水分補給のポイント? \*

#### ① 少しずつ...

☆一度にたくさん飲むのではなく、数回に分けて、口に含ませるようにしましょう。

#### ② 甘くないもの...

☆水や麦茶、ほうじ茶などの甘味のない物にしましょう。  
☆ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く、水分補給として与えていると、食事が食べられず、夏バテの原因にもなります。

#### ③ 理想的なタイミング...

☆汗をかく前やのどがかわく前から飲むようにしましょう。  
・朝起きた時  
・遊びに出かける前と後  
・お風呂に入る前と後  
・寝る前 など

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!

大和市イベントキャラクター ヤマトン

