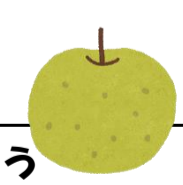




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
1・15 月	ごはん(おぎいり) なつやすいのかれー びちくこーんかんさらだ 1にち:ぎゅうにゅう 15にち:にゅうさんきんいんりょう	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖	1日豚肩小間/15日ツナ オイル缶/★スキムミ ルク/1日★牛乳/15日 ★乳酸菌飲料/粉寒天	かぼちゃ/玉葱/なす /ズッキーニ/人参/ にんにく/グリーンピー ス(冷凍)/備蓄用ホー ルコーン缶/キャベツ /きゅうり/トマト/ パイン缶(3号缶)	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー (1日) 472 548 kcal	
					おちゃ ばいんの くらしゅぜりー	(15日) 488 539 たんぱく質(1日) 17.3 18.6 g (15日) 17.6 17.1 g 脂質(1日) 17.7 18.4 g (15日) 17.0 16.5 g 食塩相当量(1日) 1.4 1.1 g (15日) 1.6 1.3 g	
2・16 火	ごはん(おぎいり) ごろっけ おひたし みそしる (わかめ・オクラ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★パン粉/米サラ ダ油/2日★食パン(6 枚切り)/上白糖/2 日★バター/16日いり ごま(黒)	2日豚ひき肉(上)/16 日ツナオイル缶/★か つお節(糸削り)/干 わかめ/白みそ/煮干 し(だし用)/2日★ 牛乳/2日★きな粉/16 日★高野豆腐	玉葱/人参/キャベツ /オクラ	2にち:ぎゅうにゅう 16にち:おちゃ せんべい	エネルギー (2日) 542 604 kcal	
					2にち:ぎゅうにゅう きなこーすと 16にち:おちゃ つなぞほろごはん	(16日) 477 585 たんぱく質(2日) 18.1 19.2 g (16日) 12.7 15.9 g 脂質(2日) 22.0 23.4 g (16日) 15.6 19.1 g 食塩相当量(2日) 1.4 1.9 g (16日) 1.5 2.0 g	
3・17 水	ごはん(おぎいり) 3にち:こうやどうふとりにくのうまに 17にち:こうやどうふのうまに ひじきのふりかけ みそしる (3にち:なす・たまねぎ・えのきたけ) (17にち:たまねぎ・えのきたけ) 3にち:こだますいか 17にち:とうもろこし	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/かたく り粉/★いりごま(黒) /★小麦粉/★バター	★高野豆腐(板)/3 日鶏モモ(皮なし)/干 ひじき(ステンレス釜、乾) /★かつお節(糸削 り)/白みそ/煮干し (だし用)/3日★牛 乳/17日★スキムミ ルク/★たまご	人参/玉葱/干し椎茸 /えのきたけ/3日な す/3日小玉すいか/17 日とうもろこし/17日 グリーンピース(冷凍)	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー (3日) 514 596 kcal	
					3にち:ぎゅうにゅう 17にち:おちゃ まーぶるけーき	(17日) 436 484 たんぱく質(3日) 21.2 23.7 g (17日) 14.5 14.2 g 脂質(3日) 20.8 22.1 g (17日) 16.2 15.4 g 食塩相当量(3日) 2.0 1.9 g (17日) 1.8 1.6 g	
4・18 木	ごはん(おぎいり) さけのまよねーずやき にんじんと いんげんのいためもの すましじる (4にち:ちんげんさい・ふ) (18にち:ふ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシング/米サラ ダ油/★小町ふ/★小 麦粉/★バター/グラ ニュー糖	4日★生鮭/18日★鮭切 身冷凍/かつお節(だ し用)/4日★牛乳	玉葱/4日パセリ/さ やいんげん/人参/4 日チンゲン菜/18日長 ねぎ	4にち:ぎゅうにゅう 18にち:おちゃ せんべい	エネルギー (4日) 490 547 kcal	
					4にち:ぎゅうにゅう 18にち:おちゃ さくさくくっきー	(18日) 407 496 たんぱく質(4日) 19.2 22.3 g (18日) 15.1 18.8 g 脂質(4日) 20.1 21.4 g (18日) 15.2 18.7 g 食塩相当量(4日) 1.0 1.3 g (18日) 1.0 1.4 g	
5・19 金	ごはん(おぎいり) とりにくのさっぱいに きんぴらごぼう みそしる (キャベツ・わかめ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★スパゲッ ティー(カット)	鶏モモ(皮なし)/干わ かめ/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳/ ベーコン/焼きのり	にんにく/ごぼう/人 参/さやいんげん/ キャベツ/玉葱/しめ じ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 517 534 kcal	
					ぎゅうにゅう わふうすばげっていー	たんぱく質 22.8 24.1 g 脂質 17.5 16.9 g 食塩相当量 1.9 2.0 g	
6・20 土	ごはん(おぎいり) にくやさしいため みそしる (たまねぎ・ふ)	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)/★ペ ビーチーズCa+Fe/★ 牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/玉葱	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 446 483 kcal	
					ぎゅうにゅうまたは よーぐるとまたは にゅうさんきんいんりょう かしなど	たんぱく質 23.0 23.4 g 脂質 16.7 16.5 g 食塩相当量 1.6 1.8 g	
8・22 月	ごはん(おぎいり) びびんば かぼちゃのオーブン焼き にんじゃのすーぷ (とうがん)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (黒)/ごま油/かたく り粉/8日★せんべい /22日★あられ	豚肩せん切り/赤みそ /かつお節(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/とう がん/8日小玉すいか /22日梨	おちゃ とまと	エネルギー (8日) 408 518 kcal	
					ぎゅうにゅう 8にち:こだますいか せんべい 22にち:なし あられ	(22日) 406 505 たんぱく質(8日) 17.3 22.3 g (22日) 17.0 21.9 g 脂質(8日) 9.6 13.1 g (22日) 12.7 16.3 g 食塩相当量(8日) 1.1 1.5 g (22日) 1.1 1.5 g	
9・23 火	はいじばん とうふはんばーぐ わふうさらだ やさいすーぷ (ベーコン・もやし・ぼせり・にんじん)	★ハイジパン/かたく り粉/米サラダ油/上 白糖/ごま油/精白米 /★いりごま(黒)	★押し豆腐/鶏モモ ひき肉/ベーコン/鶏 ネ(皮なし)/★油揚 げ	玉葱/しょうが/キャ ベツ/きゅうり/トマ ト/もやし/パセリ/ 人参	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 508 585 kcal	
					おちゃ ませごはん	たんぱく質 21.6 24.4 g 脂質 20.3 21.6 g 食塩相当量 1.7 1.9 g	



ほねにちゅうい!!

19日は食育の日です♪

8日
福田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。

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	
10・24 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・ねぎ・なす) ほねにちゅうい!!	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★バター/ ★小麦粉/マーマレ ード	★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/★たまご/★ブ レーンヨーグルト/★ スキムミルク	しょうが/ほうれん草 /もやし/長ねぎ/な す	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 25.2 17.8 2.0	567 kcal 29.0 g 18.2 g 1.7 g
11・25 木	ごはん(むぎいり) ちくぜんに ぶろっこりーのおかかあえ すましじる (しめじ・ふ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★小町 ふ/★食パン(8枚切 り)/いちごジャム (あま王)	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/か つお節(だし用)/★ 牛乳	しょうが/たけのこ水 煮/人参/れんこん/ ごぼう/さやいんげん /ブロッコリー/しめ じ	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう じゃむさんど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 21.3 12.3 1.3	531 kcal 22.3 g 12.0 g 1.8 g
12・26 金	ごはん(むぎいり) ちきんかつ ごまごまちちんぷい (なすともやしのごまあえ) みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/上白糖 /★いりごま(黒)/ じゃがいも/かたくり 粉	鶏ムネ(皮なし)/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★スキ ムミルク/★きな粉	なす/もやし/人参/ 玉葱	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう すきむもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 25.4 17.6 1.3	589 kcal 28.3 g 18.0 g 1.6 g
13・27 土	つなすばげってー とまとさらだ 13にち:かためきちーず 27にち: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 ネーズタイプドレシ ング/★せんべい	★ツナオイル缶(2号 缶)/★粉チーズ/13 日★型抜きチーズ/27 日★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /トマト/きゅうり/ キャベツ	おちゃ びすけっと 13にち:おちゃ 27にち:ぎゅうにゅう またはよーぐるとまたは にゅうさんきんいんりょう かしなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(13日) 377 448 14.1 17.3 13.3 17.0 1.1 0.9	408 kcal 541 g 15.6 g 22.2 g 14.4 g 21.9 g 1.2 g 1.6 g
29 月	ごはん(むぎいり) とうふちゃんぷるー ぽてとふらい みそしる (きゃべつ・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/じゃが いも/★うどん(ゆで)/上白糖	豚肩小間/★押し豆腐 /★かつお節(糸削 り)/白みそ/煮干し (だし用)/★油揚げ /かつお節(だし用) /だし昆布	もやし/人参/にら/ にがうり/キャベツ/ しめじ/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ ひやしきつねうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 20.7 14.5 1.4	488 kcal 21.3 g 13.1 g 1.5 g
30 火	ごはん(むぎいり) あじのからあげ きりこんぶのもの みそしる (こまつな・ふ) ほねにちゅうい!!	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★小町 ふ/★小麦粉/★パ ター	★あじ/糸昆布/★高 野豆腐(短冊)/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/レーズン	おちゃ とまと ぎゅうにゅう れーずんくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447 17.8 14.4 1.4	564 kcal 22.8 g 19.1 g 1.8 g
31 水	がぼおらいす ばいんいりあまず ちんげんさいのすーぷ (ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★バター	鶏モモひき肉/★たま ご/★高野豆腐(短 冊)/ベーコン/★牛 乳/★粉チーズ/あお のり	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ ジル/キャベツ/きゅ うり/パイン缶(3号 缶)/チンゲン菜	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 19.3 21.5 1.1	509 kcal 19.8 g 22.0 g 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	474kcal	19.9g	16.9g	284mg	2.3mg	1.5g
3歳以上児	538kcal	22.2g	18.1g	241mg	2.3mg	1.6g

夏本番! 上手に食べよう! 大好きおやつ

子どもは活動量が多く、身体も成長するため、1日3回の食事です不足する栄養を補う必要があります。子どもにとっておやつは「大切な食事の一部」です。

子どものおやつに取り入れたいもの

旬の果物や野菜

果物・野菜は旬の時期が一番栄養価が高く美味しいです。保育園では、旬の果物や野菜をおやつにも取り入れています。

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

カルシウム・鉄を多く含む食材

カルシウムはチーズ、ヨーグルト、小魚などに多く含まれます。骨の成長が活発な時期に骨や歯を育てるためにも多く取り入れましょう。鉄はレーズンなどにも多く含まれます。鉄は不足しがちな栄養素です。今月は手作りのヨーグルトケーキやレーズンクッキーを作ります。

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

