

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 土	ごはん(むぎいり) にくじゃが みそしる (えのきたけ・ふ) きよみかんなど かっぱよーぐると	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/★せんべい	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★ カップヨーグルト/★ 牛乳	玉葱/人参/えのきた け/国産の甘い柑橘類 	ぎゅうにゅう せんべい 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	476 507 kcal 18.8 19.5 g 12.0 10.6 g 1.3 1.5 g
3・17 月	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 せんべい おちゃ せんべい きよみかんなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 556 kcal 17.6 18.4 g 18.3 19.0 g 0.8 1.1 g
17日 福田保育園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。							
4・18 火	ぶたにくとやさいの みそいためどん ぶろっこりーのおかかあえ すましじる (わけぎ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★食パン(6枚切 り)/★バター	豚肩ロース/赤みそ/ ★かつお節(糸削り) /かつお節(だし用) /★牛乳/★きな粉	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/ブロッコ リー/わけぎ/えのき たけ 	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう きなこどーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 502 kcal 19.6 20.2 g 17.3 16.8 g 1.3 1.6 g
5・19 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 (ベーコン・きゃべつ・たまねぎ)	★ロールパン35/か たくり粉/米サラダ油 /上白糖/じゃがいも	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/ベーコン/★牛 乳	玉葱/しょうが/ほう れん草/人参/備蓄用 ホールコーン缶/キャ ベツ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう ぽてとふらい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 536 kcal 21.6 24.2 g 23.2 25.1 g 1.5 1.7 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 							
6・20 木	ごはん(むぎいり) れぱーのあまに たたききゅうり 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(黒)/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/ きゅうり/かぼちゃ/ 玉葱	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 594 kcal 20.0 22.2 g 19.2 20.3 g 1.8 1.6 g
7・21 金	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 (黒)/★うどん(ゆで) /★乳酸菌飲料/ 豚ひき肉(上)	★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(ゆ で)/キャベツ/玉葱 	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ やきうどん 	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 505 kcal 19.5 19.2 g 20.2 19.5 g 1.6 1.9 g
8・22 土	みーとそーすすぽげっていー さらだ (ぶろっこりー・きゅうり・にんじん) 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/★マヨネーズ タイプドレッシング/ ★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/ブ ロccoli/きゅうり /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	490 560 kcal 22.5 24.7 g 19.0 21.3 g 0.8 1.0 g
10・24 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(黒)/★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 (ゆで)/キャベツ/長 ねぎ/国産の甘い柑橘 類	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 515 kcal 19.4 20.8 g 13.2 13.8 g 1.2 1.5 g
11・25 火	ごはん(むぎいり) まーぼーどうふ かぼちゃのおーぶんやき すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★小町ふ/★バター	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/★粉チーズ/あお のり	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 ベビーチーズ ぎゅうにゅう すなっふ (あおのりちーずあじ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 529 kcal 19.8 22.0 g 22.0 23.3 g 1.9 1.7 g

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 水	ごはん(おぎいり) とりのからあげ おひたし やさいすーぷ (ベーコン・もやし・ほせり・にんじん)	精白米/ビタヴェアレ /かたくり粉/米サラ ダ油/★小麦粉/上白 糖/★バター	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/ ベーコン/★牛乳/★ たまご/ゆで小豆缶	しょうが/キャベツ/ 人参/もやし/パセリ	おちゃ きなこよーぐると	E kcal たんぱく質	472	529 kcal
							21.7	22.5 g
13・27 木	しょくぼん こーんしちゅー ちゅーかさらだ 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(黒) /ごま油/上白糖/精 白米	ベーコン/★スキムミ ルク/★牛乳/だし昆 布	玉葱/人参/備蓄用 ホールコーン缶/ク リームコーンパック/ パセリ/トマト/きゅ うり/キャベツ/グリ ンピース(さやつき)	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal たんぱく質	538	610 kcal
							17.4	18.6 g
14・28 金	ごはん(おぎいり) かれののにつけ 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/いちごジャム (あま王)	★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	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	E kcal たんぱく質	522	547 kcal
							26.2	29.1 g
					ぎゅうにゅう じゃむぼん	脂質	15.5	14.6 g
						食塩相当量	1.7	1.9 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	492kcal	20.3g	18.2g	312mg	2.6mg	1.4g
3歳以上児	541kcal	21.8g	18.8g	252mg	2.8mg	1.6g



おいしく・たのしく
保育園給食

保育園の給食は、園児の成長に必要な栄養やエネルギーをとるだけでなく、手洗い、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により、心のふれあう場となっています。

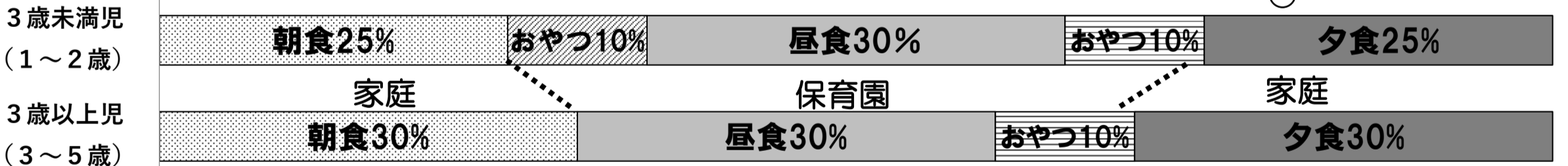


幼児は3回の食事と1(～2)回のおやつを食べることで、成長に必要な栄養をとる事ができます。保育園では、昼食とおやつを提供していますが、1日のうち半分以上の栄養は朝食と夕食からとる必要があります。ご家庭で朝食と夕食をしっかり食べましょう。また、保育園がお休みの日でも、3食、食べる習慣をつけましょう。

給食で気をつけていること

1. 栄養の確保 ⇒ 成長に必要な栄養量がとれるように献立を作成しています。

* 保育園と家庭の栄養配分 *



3歳未満児は一日に必要な栄養量の50%、3歳以上児は40%をとれるようにしています。

2. 多様な献立 ⇒ 和食や外国料理など多様な給食を提供しています。

- ◆旬の食材を取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ◆行事食や郷土食、外国料理を取り入れています。
- ◆ひじきや切干大根、大豆などの乾物を使い、煮物、和え物などを積極的に取り入れています。



3. 手づくり給食 ⇒ 素材を生かした本物の味を伝えています。

- ◆だしは、煮干しや昆布、かつお節からとっています。
- ◆天然だしを使うため、素材の味が生きた「うす味」でおいしい給食です。
- ◆シチューのルーは「小麦粉・バター・スキムミルク」で手作りします。
- ◆ふりかけ・ドレッシングもすべて手作りで。
- ◆年齢や発達に合わせ、咀嚼をうながす調理の工夫をしています。



給食のレシピなども掲載しています!

4. 安心・安全な食材 ⇒ 産地や内容成分の確認をしています。

- ◆米・野菜・果物・肉・卵・牛乳はすべて国産です。
- ◆市内産や県内産をできるだけ使用し、地産地消に取り組んでいます。
- ◆食品添加物のできるだけ少ないものを、使用しています。

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

