

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	たこらいす ぽてとふらい 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 ／米サラダ油／じゃがいも／上白糖／かたくり粉／黒砂糖	豚ひき肉(上)／★高野豆腐(短冊)／ベーコン／★牛乳／★豆乳 国産無調整／★きな粉	人参／玉葱／ピーマン ／にんにく／ダイスカットトマト缶／チンゲン菜	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー たんぱく質	506 557 kcal 19.6 20.9 g
					ぎゅうにゅう とうにゅうもち		脂質 食塩相当量	20.1 21.0 g 1.1 1.4 g
2・16 ／ 火	ろーるばん ぼーべきゅーそーすあえ きゃべつとまとさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35／か たくり粉／米サラダ油 ／じゃがいも／上白糖 ／2日★かしわもち／ 16日精白米／16日★い りごま(黒)	豚肩小間／ポークウイ ンナー／★牛乳／16日 鶏ムネ(皮なし)	しょうが／玉葱／人参 ／ピーマン／トマト／ キャベツ	おちゃ きなこよーぐると おちゃ 2にち:(未満児)せんべい・ちーず (以上児)かしわもち 16にち:まぜごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量2日 16日	584 587 kcal 540 623 kcal 24.3 21.8 g 22.8 24.5 g 25.4 22.8 g 21.0 23.2 g 1.8 1.5 g 1.5 1.7 g
③・17 ／ 水	ごはん(むぎいり) ささみかつ にんじんとあすばらがすのおひたし みそしる (じゃがいも・ほうれんそう・ふ)	精白米／ビタヴァレー ／★小麦粉／★パン粉 ／米サラダ油／じゃがいも／★小町ふ／★せんべい	ささ身／★かつお節 (糸削り)／白みそ／ 煮干し(だし用)／★ 牛乳	アスパラガス／人参 ／ほうれん草／メロン	ぎゅうにゅう びすけっと		エネルギー たんぱく質	488 499 kcal 21.6 22.8 g
					ぎゅうにゅう せんべい めろん		脂質 食塩相当量	14.3 12.9 g 1.1 1.2 g
④・18 ／ 木	ごはん(むぎいり) しろみざかなのまよねーずやき きりぼしだいこんのいために みそしる (かぼちゃ・しめじ)	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／上白糖／★ロー ルパン45／かたくり粉	★メルルーサ／★高野 豆腐(短冊)／白みそ ／煮干し(だし用)／ ★牛乳／★スキムミル ク	玉葱／パセリ／切干し 大根／人参／さやえん どう(絹さや)／かぼ ちゃ／しめじ	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー たんぱく質	524 588 kcal 22.0 24.3 g
					ぎゅうにゅう てづくりここあ くりーむさんどぼん		脂質 食塩相当量	18.1 19.1 g 1.7 2.0 g
⑤・19 ／ 金	ごはん(むぎいり) とうふちゃんぷるー ぶろっこりーのいそかけ みそしる (こまつな・あぶらあげ)	精白米／ビタヴァレー ／米サラダ油／★小麦 粉／★バター／上白糖 ／★いりごま(黒)	豚肩小間／★押し豆腐 ／★かつお節(糸削 り)／きざみのり／★ 油揚げ／白みそ／煮干 し(だし用)／★牛乳 ／★たまご	もやし／人参／にら ／ブロッコリー／小松菜	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう ごまびすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 574 kcal 22.6 25.3 g 22.1 23.5 g 1.7 1.4 g
6・20 ／ 土	ごはん(むぎいり) じゃがいものそぼろに みそしる (わかめ・ねぎ) かたぬきちーず	精白米／ビタヴァレー ／じゃがいも／上白糖 ／米サラダ油／★せん べい	豚ひき肉(上)／干わか め／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 脂質 食塩相当量	439 483 kcal 18.0 18.0 g 15.1 15.0 g 1.6 1.9 g
8・22 ／ 月	ごはん(むぎいり) かれーしちゅー わふうさらだ 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／ごま油 ／★クッキー	豚モモ／★スキムミル ク／★牛乳／★カップ ヨーグルト(鉄)	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	おちゃ べびーちーず おちゃ カップヨーグルト くっきー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 590 kcal 20.2 21.6 g 19.7 20.8 g 1.4 1.3 g
9・23 ／ 火	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき ひじきのにももの すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米／ビタヴァレー ／★パン粉／米サラダ 油／上白糖／★小町ふ	★押し豆腐／鶏モモひ き肉／白みそ／干ひじ き(スリッ釜、乾)／★ 油揚げ／かつお節(だ し用)／★牛乳	玉葱／人参／さやえん どう(絹さや)／小松 菜／えのきたけ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう しんぷるふうすく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 557 kcal 20.9 22.0 g 22.5 23.3 g 1.5 1.8 g
10・24 ／ 水	ごはん(むぎいり) ればーのかりんあげ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・わけぎ)	精白米／ビタヴァレー ／かたくり粉／米サラ ダ油／上白糖	豚レバー／★糸引納豆 ／★絹ごし豆腐／★油 揚げ／白みそ／煮干し (だし用)／★牛乳／ 粉寒天	しょうが／にんにく ／ほうれん草／もやし ／わけぎ／パイン缶(3 号缶)	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう ばいんの くらっしゅぜりー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 496 kcal 23.4 25.9 g 15.0 14.6 g 1.3 1.5 g

ほねにちゅうい!!

19日は食育の日です♪

22日
緑野保育園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。



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 木	ごはん(むぎいり) ぶたにくのしょうがやき ほいるぶろっこりー わかたけじる (わかめ・たけのこ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★食パン(6枚切り) /★マヨネーズ /★イブドレッシング	豚肩ロース/干わかめ /かつお節(だし用) /★牛乳/あおのり	玉葱/人参/ピーマン /しょうが/ブロッコ リー/たけのこ(ゆで)	ぎゅうにゅう びすけっと	Eエネルギー たんぱく質	495 20.9	509 22.1 kcal g
					ぎゅうにゅう ばんせんべい	脂質 食塩相当量	19.1 1.6	18.8 2.1 g g
12・26 金	ごはん(むぎいり) さかなのかぼやき※ きんぴらごぼう みそしる (きゃべつ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★小麦粉/★バター	※★あじの予定ですが さわら又は白身魚に変 更の場合有り/白みそ /煮干し(だし用)/ ★牛乳/★たまご	しょうが/ごぼう/人 参/さやえんどう(絹 さや)/キャベツ/長 ねぎ/かぼちゃ	ぎゅうにゅう せんべい	Eエネルギー たんぱく質	510 21.2	558 22.8 kcal g
					ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	脂質 食塩相当量	18.1 1.3	18.9 1.8 g g
13・27 土	やきうどん もやしのちゅうかあえ きよみかんなど ぎゅうにゅう	★うどん(ゆで)/上白 糖/ごま油/米サラダ 油/★せんべい	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/人参 /きゅうり/もやし/ トマト/国産の甘い柑 橘類	ぎゅうにゅう びすけっと	Eエネルギー たんぱく質	442 20.6	460 22.5 kcal g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質 食塩相当量	18.5 1.2	19.3 1.6 g g
29 月	ごはん(むぎいり) たんどりーちきん 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 /米サラダ油/上白糖 /★いりごま(黒)/ じゃがいも/★スパ ゲッティー	鶏モモ(皮なし)/★プ レーンヨーグルト/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★備蓄 用ツナオイル缶/★粉 チーズ	にんにく/玉葱/キャ ベツ/人参/ピーマン	おちゃ べびーちーず	Eエネルギー たんぱく質	470 23.0	543 25.9 kcal g
					ぎゅうにゅう つなすばげっていー	脂質 食塩相当量	16.0 1.9	16.0 1.5 g g
30 火	ろーるばん こめこのぽてとぐらたん こーんさらだ 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/米粉/上白糖/精 白米	ベーコン/★牛乳/★ ミックスチーズ(ピザ 用)/★乳酸菌飲料	玉葱/備蓄用ホール コーン缶/キャベツ/ きゅうり/トマト/ゆ かり	おちゃ きなこよーぐると	Eエネルギー たんぱく質	490 16.2	533 15.2 kcal g
					おちゃ ゆかりごはん	脂質 食塩相当量	16.3 1.3	16.2 1.3 g g
31 水	ごはん(むぎいり) びびんば えのきすーぷ (えのきたけ・わけぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (黒)/ごま油/★クッ キー	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/えのきたけ/わ けぎ/メロン	ぎゅうにゅう せんべい	Eエネルギー たんぱく質	434 19.9	467 21.6 kcal g
					ぎゅうにゅう くっきー めろん	脂質 食塩相当量	15.6 1.0	15.6 1.4 g 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	493kcal	20.9g	18.5g	327mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	535kcal	22.2g	18.9g	265mg	2.6mg	1.6g



なぜ「こどもの日」に柏餅を食べるの？

柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は秋になり葉が枯れても落ちず、春になり新芽が出ると枯葉が落ちる特徴があります。葉がなくなる時がないことから、家系が絶えず、子孫繁栄につながると考えられ、江戸時代から食べられるようになったと言われています。



保育園では、5月2日に3～5歳に柏餅をおやつで提供します。

大和市イベントキャラクター ヤマトン

こどもの日(端午の節句)は男の子の健やかな成長を願う大切な日で、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきなどを食べてお祝いする日です。

「アスパラガス」

季節の野菜を食べよう!

アスパラガスは疲労回復や新陳代謝を促すアスパラギン酸やビタミン類、カリウム等を多く含みます。ゆでたり、油で炒めたりすると緑色が鮮やかになります。給食では「人参とアスパラガスのお浸し」を作ります。



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

