

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 木	ごはん(おぎいり) いりとうふ にんじんしりしり みそしる (こまつな・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /ごま油/★いりごま (黒)/★うどん(ゆで)	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/★ツナオイル 缶(2号缶)/白みそ /煮干し(だし用) ★油揚げ/かつお節 (だし用)/だし昆布	玉葱/人参/干し椎茸 /小松菜/しめじ/長 ねぎ	おちゃ ベビーチーズ  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	443 494 kcal 20.3 21.6 g 17.3 16.9 g 2.1 1.8 g
2・16 金	ごはん(おぎいり) かれいのにつけ さんしょくおひたし みそしる (かぼちゃ・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★小麦粉 ★バター/米サラダ油	★むきがれい/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳	しょうが/ほうれん草 /えのきたけ/人参/ かぼちゃ/玉葱	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう ほんぽんどーなっつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 543 kcal 21.9 23.3 g 16.3 15.6 g 1.5 1.8 g
3・17 土	ごはん(おぎいり) にくやさいため みそしる (わかめ・ふ) かたぬきチーズ	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/干わかめ/ 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	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	435 482 kcal 22.7 23.8 g 16.0 16.3 g 1.5 1.8 g
5・19 月	ふじさわろーる ころっけ もりもりぴーまんまん (ぴーまんのいためもの) ちんげんさいのすーぷ (ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ)	★藤沢ロール(全粒粉 パン・湘南藤沢小麦使 用)/じゃがいも/★ 小麦粉/★パン粉/米サ ラダ油/上白糖/精 白米/ビタヴァレー/ 三温糖	豚ひき肉(上)/★か つお節(糸削り)/ ベーコン/★ツナオイ ル缶(2号缶)	玉葱/人参/ピーマン /赤ピーマン/チンゲ ン菜	おちゃ よーぐると  おちゃ しーちきんごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 612 kcal 17.1 17.5 g 22.7 25.2 g 1.5 1.6 g
6・20 火	ごはん(おぎいり) かれーしちゅー (なす・ズッキーニ・じゃがいも) ふれんちさらだ 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	豚モモ/★スキムミル ク/★乳酸菌飲料/★ 牛乳/粉寒天	玉葱/人参/なす/ ズッキーニ/にんにく /グリーンピース(冷凍) /キャベツ/きゅうり /トマト/みかん缶 (4号缶)	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう みかんの かんでんぜりー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 574 kcal 21.9 22.8 g 16.8 17.2 g 0.7 1.0 g
7・21 水	ごはん(おぎいり) とうふだんご あすばらとこーんのいためもの みそしる (なす・ながねぎ・あぶらあげ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/★小麦粉/上白 糖	★押し豆腐/豚ひき肉 (上)/★たまご/★ スキムミルク/★油揚 げ/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳	長ねぎ/アスパラガス /人参/ホールコーン /ドライパック/なす/ レーズン	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう にんじんいりむしぼん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 603 kcal 21.5 22.5 g 19.8 19.9 g 1.4 1.5 g
8・22 木	ごはん(おぎいり) にくじゃが ひじきのふりかけ みそしる (キャベツ・ながねぎ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(黒)/★小麦粉/ ★バター/グラニュー 糖	豚肩小間/干ひじき(ス テッパ、乾)/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳	玉葱/人参/キャベツ /長ねぎ	おちゃ とまと  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	443 560 kcal 13.4 17.5 g 13.5 18.0 g 1.4 1.8 g
9・23 金	ごはん(おぎいり) しろみざかなのいそべあげ いんげんのごまあえ すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/米サラダ 油/上白糖/★いりご ま(黒)/★食パン(8 枚切り)/いちごジャ ム(あま王)	★メルルーサ/あおの り/かつお節(だし 用)/★牛乳	さやいんげん/人参/ 小松菜/えのきたけ	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	478 544 kcal 22.0 23.1 g 13.5 14.2 g 1.2 1.5 g
10・24 土	やしそば ひやしとまと ぎゅうにゅう	★蒸し中華めん(焼き そば用)/米サラダ油/ ★マヨネーズタイプド レッシング/★せんべ い	豚ひき肉(上)/あお のり/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/トマト	おちゃ ベビーチーズ  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	410 479 kcal 17.2 19.8 g 17.8 19.1 g 1.5 1.3 g

ほねにちゅうい!!

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



Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (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), おやつ, 午前午後, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Rows include meals like 'ごはん (おぎいり) とりにくのみぞれになっとうあえみそしる' and 'ろーるばん'.

12日 若葉保育園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。

\* 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。

Table with 7 columns: 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. Rows for 3歳未満児 and 3歳以上児.

★よく噛んで食べると、よいことがたくさんあります★

①あごが強くなる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。



②むし歯や歯周病を予防する

唾液が出て口の中をきれいにするだけでなく、歯の表面から流れ出たカルシウムやリンを戻してなおす、再石灰化が起こります。



③消化吸収を助け、味覚が発達する

食べ物と唾液が混ざり、やわらかく、消化しやすくなります。また、味がよくわかり、味覚が発達します。

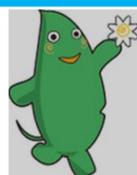
④満腹感が得られ、食べすぎを防止する

脳を刺激し、頭の働きを活発にするだけでなく、満腹中枢に作用して、満腹感が得られ、食べすぎを防止して肥満予防になります。

よく噛む習慣をつけるためには、毎日の食事で噛む回数を増やすことがカギとなります。日頃から野菜（特に食物繊維を多く含む根菜類）や乾物類など、噛み応えのある食材を取り入れましょう。給食では「切干大根のサラダ」「ひじきのふりかけ」「高野豆腐と鶏肉のうま煮」を作ります。



6月は食育月間です。保育園では4～5歳児を対象とした「わくわく食べ物集会」にて「噛むことと、歯磨きの大切さ」について話をします。



大和市イベントキャラクター ヤマトン

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

