



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	なほりたん さらだ ぎゅうにゅう	★スパゲッティー(ロング) / 上白糖 / 米サラダ油 / ★マヨネーズ / タイブドレッシング / ★せんべい	ベーコン / ★粉チーズ / ★牛乳	玉葱 / 人参 / ピーマン / きゅうり / キャベツ	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	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 521 kcal 18.4 19.6 g 20.3 21.4 g 1.1 1.2 g
3・17 月	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき なむる みそしる (なす・ながねぎ・あぶらあげ)	精白米 / ビタヴァレー / ★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	お茶 とまと ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	435 551 kcal 17.7 22.8 g 17.5 23.1 g 1.2 1.6 g
4・18 火	がぼおらいす ちんげんさいのすーぷ (ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ) とうもろこし	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / 米サラダ油 / ★鉄入りウエハース	鶏モモひき肉 / ★たまご / ベーコン / ★カットヨーグルト(鉄)	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 ベビーチーズ おちゃ かっぴよーぐると てついうえはーす	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 471 kcal 18.3 18.5 g 16.7 15.5 g 1.6 1.3 g
5・19 水	ごはん(おぎいり) なつやさいのかれー (かぼちゃ・なす・ずッキーに) きゃべつさらだ ぎゅうにゅう	精白米 / ビタヴァレー / ★小麦粉 / ★バター / 米サラダ油 / 上白糖 / じゃがいも	豚肩小間 / ★スキムミルク / ★ツナ水煮(シトルト) / ★牛乳	かぼちゃ / 玉葱 / なす / ズッキーニ / 人参 / にんにく / グリンピース(冷凍) / トマト / きゅうり / キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう ほてとふらい	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 635 kcal 21.7 24.4 g 23.0 25.9 g 1.1 1.4 g
6・20 木	ろーるばん ばーべきゅーそーすあえ たたききゅうり ぎゅうにゅう	★ロールパン35 / かつくり粉 / 米サラダ油 / じゃがいも / 上白糖 / ごま油 / 精白米	豚肩小間 / ポークウィンナー / ★牛乳 / ★ちりめんじゃこ	しょうが / 玉葱 / 人参 / ピーマン / きゅうり / わけぎ	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ じゃごごはん	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 638 kcal 22.6 24.3 g 23.6 24.7 g 1.8 2.0 g
7 金	★七夕特別献立★ ※メニュー、日程は園によって異なります。 ごぜんおやつ：おちゃ・ベビーチーズ しゅしょく：こーんいりませごはん または ゆかりごはん または つなごはん しゅさい：まぐろのかんろに または ぶたひれかつ または とりにくのてりやき ふくさい：ぼんさんすう または ほうれんそうとにんじんのおひたし または たばなたのおひたし しるもの：たなぼたじる または ほしたちのすーぷ または ほしのみそしる ごごおやつ：ぎゅうにゅうまたはおちゃ ぜりーとせんべい または かっぴあいすくりーむとくっきー または めろんばん						
21 金	ごはん(おぎいり) しろみざかなのまよねーずやき ばいんいりあまず みそしる (ほうれんそう・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 / ★小麦粉 / ★バター / ★いりごま(黒)	★メルルーサ / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳 / ★たまご	玉葱 / パセリ / キャベツ / きゅうり / パイン缶(3号缶) / ほうれん草 / しめじ	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう ごまびすけっと	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 560 kcal 19.0 20.8 g 21.1 22.6 g 1.8 1.5 g
8・22 土	ごはん(おぎいり) ぶたにくのしょうがやき みそしる (わかめ・えのきたけ)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / 米サラダ油 / ★クッキー	豚肩ロース / 干わかめ / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳	玉葱 / 人参 / ピーマン / しょうが / えのきたけ	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	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	422 465 kcal 18.9 19.2 g 17.3 18.3 g 1.1 1.6 g
10・24 月	ごはん(おぎいり) ささみかつ ごまあえ にんじゃのすーぷ (とうがん)	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) / かつくり粉 / ★せんべい	ささ身 / かつお節(だし用) / ★牛乳	キャベツ / 人参 / とうがん / メロン	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう せんべい めろん	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	429 490 kcal 19.4 21.7 g 14.0 13.4 g 1.5 1.2 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!!

10日
草柳保育園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。

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutrition. Includes callout 'ほねにちゅうい!!' pointing to the 12/26 entry.

*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 showing average nutrition values for 3-year-olds and older children across various nutrients like energy, protein, fat, calcium, iron, and salt.



☆ どうして七夕(たなばた)というの？

昔は7月7日に着物などを織る女性の上達を願うお祭りがあり、そこで使われていた織機が棚機(たなばた)と呼ばれていました。

☆ なぜ、笹に短冊を飾るの？

まっすぐ天へと成長し、笹の葉は天近くで風に揺られながらサラサラと音を出します。この音が天井からご先祖様の霊を呼ぶとされていることから神聖な植物だといわれており『願い事が天やご先祖様に届くように』と笹が使われるようになりました。



★夏野菜を食べましょう★

夏野菜には、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を外に出してくれます。また、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるというメリットがあります。

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



汗をかいて不足しがちな水分とカリウムがたっぷり!

とうがん



ビタミンCが多く、肌の健康維持や抵抗力を高めてくれます。また水分とカリウムがたっぷり!

トマト



ビタミンC、おなかの調子を整える食物繊維、細胞の老化や動脈硬化を防ぐための抗酸化作用を持つリコピン、βカロテンがたっぷり!



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