

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 火	ごはん(むぎいり) なつやさいのかれー コーンサラダ 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/ピタヴァレー /★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/ホールコー ンドライパック/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 おちゃ ばいんの くらっしゅぜりー	エネルギー (1日) 473 549 kcal (15日) 488 540 たんぱく質(1日) 17.0 18.1 g (15日) 17.3 16.6 脂質(1日) 17.7 18.2 g (15日) 17.0 16.3 食塩相当量(1日) 1.5 1.2 g (15日) 1.7 1.4 g	
2・16 水	ごはん(むぎいり) ごろっけ おひたし みそしる (なす・おくら)	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 粉/★パン粉/米サラ ダ油/★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)/白みそ/煮干 し(だし用)/わかめ のご飯素	玉葱/人参/キャベツ /なす/オクラ	2にち:ぎゅうにゅう 16にち:おちゃ びすけっと おちゃ わかめごはん	エネルギー (2日) 515 516 kcal (16日) 471 538 たんぱく質(2日) 13.8 12.3 g (16日) 11.2 13.1 脂質(2日) 16.5 14.7 g (16日) 14.1 16.4 食塩相当量(2日) 1.0 1.2 g (16日) 1.1 1.4 g	
3・17 木	ごはん(むぎいり) 3にち:こうやとうふとりにくのうまに 17にち:こうやとうふのうまに ひじきのふりかけ みそしる (たまねぎ・えのきたけ) こだますいか	精白米/ピタヴァレー /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(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、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/小玉す いか 	おちゃ ベビーチーズ 3にち:ぎゅうにゅう 17にち:おちゃ まーぶるけーき	エネルギー (3日) 513 595 kcal (17日) 435 480 たんぱく質(3日) 21.2 23.6 g (17日) 13.6 13.2 脂質(3日) 20.8 22.1 g (17日) 15.7 14.8 食塩相当量(3日) 2.0 1.9 g (17日) 1.9 1.4 g	
4・18 金	ごはん(むぎいり) 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 (ちんげんさい・ふ)	精白米/ピタヴァレー /★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日冷凍 鮭/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/チ ンゲン菜 	4にち:ぎゅうにゅう 18にち:おちゃ せんべい 4にち:ぎゅうにゅう 18にち:おちゃ さくさくくっきー	エネルギー (4日) 492 549 kcal (18日) 409 496 たんぱく質(4日) 19.2 22.3 g (18日) 15.0 18.8 脂質(4日) 20.1 21.4 g (18日) 15.2 18.7 食塩相当量(4日) 1.0 1.3 g (18日) 1.0 1.4 g	
5・19 土	ごはん(むぎいり) にくやさしいため みそしる (わかめ・ねぎ) ベビーチーズ	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★せんべい 	豚肩小間/干わかめ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★ベビーチーズ Ca+Fe/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/長ねぎ	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅうまたは よーぐるとまたは にゅうさんきんいんりょう かしなど	エネルギー 440 477 kcal たんぱく質 22.6 22.9 g 脂質 16.6 16.4 g 食塩相当量 1.7 2.0 g	
7・21 月	ごはん(むぎいり) とりのからあげ ごまごまちんぷい (なすともやしのごまあえ) にんじゃのすーぷ (とうがん)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(黒)/★せんべい	鶏モモ(皮なし)/かつ お節(だし用)/★牛 乳	しょうが/なす/もや し/人参/とうがん/ とうもろこし 	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	エネルギー 458 521 kcal たんぱく質 20.3 21.9 g 脂質 15.2 16.3 g 食塩相当量 1.3 1.6 g	
8・22 火	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき なっとうあえ みそしる (だいこん・おくら)	精白米/ピタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/★冷凍パイシート (非常食)	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★糸引 納豆/煮干し(だし 用)/★牛乳	玉葱/ほうれん草/も やし/大根/オクラ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう すいーとぽてとばい	エネルギー 615 658 kcal たんぱく質 24.1 26.1 g 脂質 25.9 27.7 g 食塩相当量 1.7 1.9 g	
9・23 水	はいじばん こめこととうにゅうのぐらたん きりほしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう	★ハイジパン(湘南藤 沢小麦使用)/じゃが いも/米サラダ油/米 粉/上白糖/精白米	ベーコン/★豆乳 国 産無調整/★牛乳	玉葱/ホールコーンド ライパック/切干し大 根/キャベツ/人参/ ゆかり	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ ゆかりごはん	エネルギー 452 573 kcal たんぱく質 15.5 18.6 g 脂質 16.1 18.4 g 食塩相当量 1.1 1.6 g	

ほねにちゅうい!!

19日は食育の日です♪

7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。

Main 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). Includes callout 'ほねにちゅうい!!' and various food illustrations like broccoli and carrot.

* 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。

Summary table: 月の平均栄養価 (3歳未満児, 3歳以上児) with columns for エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, 食塩相当量.

♥アイスやジュースなどの甘いおやつの食べすぎに注意しましょう♥
夏場の暑い日は冷たくて甘いものが食べたくくなります。また、ジュースなどの清涼飲料水やスポーツ飲料を多く飲んでしまうと、たくさんの糖分をとることになり、だるさや疲れを感じやすくなります。そこで、おやつに甘いものを食べる時は甘味のないお茶やカルシウムが豊富な牛乳を組み合わせましょう。保育園では午後のおやつに「牛乳」と「手作りケーキやクッキー、とうもろこし」などをだします。



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

