

令和5	年	》 保育	園給食献	立表		大和市	立保育園		1ページ
日	献立名	材	料	名	おやつ・	午前	栄	養	価
曜		熱や力になるもの		体の調子を整えるもの	01 (7	午後		未満児	以上児
	ごはん(むぎいり)		ナオイル缶/★スキム	かぼちゃ/玉葱/なす /ズッキーニ/人参/	おちゃ		エネルキ゛ー (1日)	473	549 kcal
1 - 15	なつやさいのかれー	/米サラダ油/上白糖 	ミルク/1日★牛乳・ 15日乳酸菌飲料/粉寒	にんにく/ホールコー ンドライパック/キャ	ベびーちーず	•	(15日)	488	540
	こーんさらだ		天	ベツ/きゅうり/トマ ト/パイン缶(3号			たんぱく質(1日)	17. 0	18.1
	1にち:ぎゅうにゅう			缶)	おちゃ		(15日)	17. 3	16.6
火	15にち:にゅうさんきんいんりょう				ぱいんの		脂質(1日)	17. 7	18. 2
					くらっし	ゅぜりー	(15日)	17. 0	16.3
							食塩相当量(1日)	1. 5	1. 2
							(15日)	1. 7	1.4 g
	こほん(むさいり)		(上)・16日ツナオイ		2にち:ぎゅ	うにゅう	エネルキ゛ー (2日)	515	516 kcal
2 - 16	ころっけ		ル缶/★かつお節(糸 削り)/白みそ/煮干		16にち:おち	5 *	(16日)	471	538
	おひたし		し(だし用)/わかめのご飯素		びすけっと		たんぱく質(2日)	13. 8	12. 3
	みそしる				おちゃ		(16日)	11. 2	13. 1
水	(なす・おくら)				わかめごはん	•	脂質(2日)	16. 5	14. 7
							(16日)	14. 1	16. 4
							食塩相当量(2日)	1.0	1.2
							(16日)	1. 1	1.4 g
	ごはん(むぎいり)	/じゃがいも/上白糖	★高野豆腐(板)/3 日鶏モモ(皮なし)/干	/えのきたけ/小玉す	おちゃ		エネルキ゛ー (3日)	513	595 kcal
3 - 17	3にち:こうやどうふととりにくのうまに	/米サラダ油/かたく り粉/★いりごま(黒)	ひじき(ステンレス金、乾)	いか	ベびーちーず	P	(17日)	435	480
	17にち:こうやどうふのうまに		り) /白みそ/煮干し (だし用) /3日★牛	6			たんぱく質(3日)	21. 2	23. 6
	ひじきのふりかけ		(たし角) / 3日★千 乳・17日★スキムミル ク/★たまご	557	3にち:ぎゅ	うにゅう	7		g
木	みそしる		J/ Klac		17にち:おち	5 *	脂質(3日)	20. 8	22. 1
	(たまねぎ・えのきたけ)				まーぶるけー		(17日)	15. 7	14.8 ^g
	こだますいか						食塩相当量(3日)	2. 0	1.9
							(17日)	1. 9	1.4 g
	ごはん(むぎいり)	精白米/ビタヴァレー /★マヨネーズタイプ		玉葱/4日パセリ/さ やいんげん/人参/チ	4にち:ぎゅ	うにゅう	エネルキ゛ー (4日)	492	549 kcal
4 - 18	さけのまよねーずやき	ドレッシング/米サラ ダ油/★小町ふ/★小	用) /4日★牛乳	ンゲン菜	18にち:おち		(18日)	409	496
		表粉/★バター/グラ ニュー糖			せんべい		たんぱく質(4日)	19. 2	22. 3
	すましじる				4にち:ぎゅ	うにゅう	(18日)	15. 0	18.8 g
金	(ちんげんさい・ふ)				18にち:おち			20. 1	21. 4
					さくさくくっ		(18日)	15. 2	18.7 g
	ほれ	3にちゅうい!	!!				食塩相当量(4日)	1. 0	1. 3
							(18日)	1. 0	1.4 g
	ごはん(むぎいり)		豚肩小間/干わかめ/ 白みそ/煮干し(だし				エネルキ゛ー	440	477 kcal
5 - 19	にくやさいいため 🔉 🚉	/★せんべい	用) /★ベビーチーズ Ca+Fe/★牛乳		きなこよーぐ	ると	1 1 1 ¹² 1 55	00.6	00 0
	みそしる		00 11 07 A 1 40		ぎゅうにゅう	または	たんぱく質	22. 0	22.9 g
	(わかめ・ねぎ)				よーぐると	または	脂質	16 6	16.4 g
土	べびーちーず	! に和市イベントキャラクター	19日は食	育の日です♪	にゅうさんきんり	んりょう		10. 0	10.4 g
					かしなど		食塩相当量		2.0 g
	こはん(むさいり)	/かたくり粉/米サラ	鶏モモ(皮なし)/かつ お節(だし用)/★牛	し/人参/とうがん/	おちゃ	1E	エネルキ゛ー	458	521 kcal
7 - 21	CりのかつめIT	ダ油/上白糖/★いり ごま(黒)/★せんべい		とうもろこし	よーぐると		たんぱく質	20.3	21.9 g
/	ごまごまちちんぷい	L	L					_0.0	🗸 5
	(なすともやしのごきあえ)	R保育園4・5歳19 <i>の</i> 2	y 障がい者自立支援事	業所の	ぎゅうにゅう		脂質	15. 2	16.3 g
月	にんじゃのすーぶ	になります。	,一,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		とうもろこし	•			_
	(とうがん)	(生力)ルフバケギ・・	上畑」三佐 /	T# /E > 1. T	せんべい		食塩相当量		1.6 g
	ごはん(むぎいり)	/★パン粉/米サラダ	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★糸引		ぎゅうにゅう	•	エネルキ゛ー	615	658 kcal
8 - 22	とつかのうくみやさ	油/★冷凍パイシート /さつまいもレモン煮	納豆/煮十し(だし 用)/★牛乳		びすけっと		たんぱく質	24. 1	26.1 g
/	なっとうあえ	(非常食)					4		-
.1.	みそしる (だいつち、おくら)				ぎゅうにゅう		脂質	25. 9	27.7 g
火	(だいこん・おくら)				すいーとぽて	こぼい	食塩相当量	17	1.9 g
	はいだまる	★ハイジパン (湘南藤		玉葱/ホールコーンド			■艮温伯当里 ■エネルギー		1.9 g 573 kcal
0 - 00	はいじぱん	沢小麦使用)/じゃが いも/米サラダ油/米	産無調整/★牛乳 	ライパック/切干し大 根/キャベツ/人参/		•	-17//	τJL	O, O NOOI
9 • 23	こめこととうにゅうのぐらたん	粉/上白糖/精白米		ゆかり	せんべい		たんぱく質	15. 5	18.6 g
/	きりぼしだいこんのさらだ						-		
 水	ぎゅうにゅう				おちゃ		脂質	16. 1	18.4 g
^					ゆかりごはん	•		4 4	1 0
1							食塩相当量	1. 1	1.6 g

2ページ

	8			保育園給食献立表
--	---	--	--	----------

日	4	材	米斗	名	午前		養 価
曜	献立名	熱や力になるもの		体の調子を整えるもの	おやつ 午後		未満児 以上児
	ごはん (むぎいり)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★バター/		きゅうり/人参/長ね		エネルキ゛ー	461 531 kcal
0 - 24	かれいのにつけしおこんぶいりあさづけ	★小麦粉/★マーマ レード	油揚げ/白みそ/煮干し(だし用)/★牛乳 /★たまご/★プレー	ੱ	べびーちーず	たんぱく質	22.3 25.2 g
	みそしる		ンヨーグルト/★スキ ムミルク		ぎゅうにゅう	一 脂質	16.2 16.2 g
木	(とうふ・あぶらあげ・ ねぎ) [まねにちゅうり	1 ii		よーぐるとけーき	食塩相当量	1.9 1.7 g
	ごはん(むぎいり)		鶏モモ(皮なし)/★か つお節 (糸削り) /か		おちゃ	エネルキ゛ー	476 533 kcal
① · 2 5	ちくぜんに ぶろっこりーのおかかあえ	/米サラダ油/★小町	つお節(だし用)/★ 牛乳		きなこよーぐると	たんぱく質	21.4 22.4 g
金	すましじる (ふ・しめじ)				ぎゅうにゅう じゃむさんど	脂質	12.3 12.0 g
		★ スパゲッティー(ロ	★ツナオイル缶(2号	王菊ノ人糸ノピーマン		食塩相当量	1.3 1.8 g 12日
	つなすぱげってぃー		缶)/★粉チーズ/★	/きゅうり/キャベツ	12にち:おちゃ	エネルキ゛ー	445 26日 506 12日
	さらだ きゅうにゅう	* EWALL			26にち: ぎゅうにゅう びすけっと	たんぱく質	17.1 26日 20.4 12日
±					ぎゅうにゅう またはよーぐると	脂質	17.0 26日 21.9 g 20.8 12日
					かしなど	食塩相当量	0.9 26日 1.0
	ごはん(むぎいり)		詰)(非常食)/28日	28日長ねぎ/28日にら /28日しょうが/28日	14にち:おちゃ	エネルキ゛ー (14日	1 386 470 kca
14 - 28	14にち:さばのみそ煮	/ごま油/★いりごま	き肉(上)/28日赤み	にんにく/人参/小松 菜/しめじ	28にち:ぎゅうにゅう	(28日)	484 534
	28にち:まーぼーどうふ	(黒)/28日★小町ふ/ 28日★バター	そ/★ツナオイル(レ トルト)/かつお節		せんべい	たんぱく質(14日)	10. 1 10. 0
	にんじんしりしり		(だし用)/14日★焼 きとり缶(非常食)/28		14にち:おちゃ	(28日)	21.0 23.0 g
月	すましじる		日★牛乳/28日★粉 チーズ/28日あおのり		やきとりごはん	脂質(14日)	9.1 11.3 g
	(こまつな・しめじ)				28にち:ぎゅうにゅう	(28日) 食塩相当量(14	23. 2 25. 1
					すなっふ	日) (28日)	1.3 1.8 1.5 1.9
	ごはん(むぎいり)		鶏モモ(皮なし)/干わ かめ/白みそ/者王L	にんにく/チンゲン菜 /人参/ホールコーン	ぎゅうにゅう	エネルキ゛ー	499 514 kcal
	とりにくのさっぱりに やさいそてー	/★スパゲッティー (ロング)	(だし用) /★牛乳/ ベーコン/焼きのり	/ ハッ/ ホールコンドライパック/玉葱/ しめじ	びすけっと	ー たんぱく質 ー	22.6 23.8 g
火	みそしる (わかめ・たまねぎ)				ぎゅうにゅう わふうすぱげってぃ-	脂質 一	16.7 16.0 g
						食塩相当量	1.8 2.0 g
	ごはん(むぎいり)	/じゃがいも/上白糖	干し(だし用)/★牛	玉葱/人参/ほうれん 草/もやし/えのきた	おちゃ	エネルキ゛ー	515 577 kcal
	にくじゃが ほうれんそうともやしのごまあえ	/米サラダ油/★いり ごま(黒)/★小町ふ/ ★小麦粉/★バター	乳/★たまご 	け/レーズン	きなこよーぐると	たんぱく質	20.0 20.9 g
	みそしる (えのきたけ・ふ)				ぎゅうにゅう れーずんくっきー	脂質	16.4 17.1 g
	-	w= \u00e4	10571 + + / 1 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	1 4 / - + ·· °		食塩相当量	1.4 1.6 g
	たこらいす	/米サラダ油/じゃが	豚ひき肉(上)/ベーコン/★牛乳/★豆乳	/にんにく/ダイス	ぎゅうにゅう	エネルキ゛ー	509 560 kcal
31	ぽてとふらい きゃべつのすーぷ	いも/上白糖/かたく り粉/黒砂糖	国産無調整/★きな粉 	カットトマト缶/キャ ベツ	せんべい	たんぱく質	19.4 20.5 g
木	(ベーこん・きゃべつ・たまねぎ)			4	ぎゅうにゅう とうにゅうもち	脂質	19.9 20.7 g
						食塩相当量	1.0 1.3 g

*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。

十一門 の	3~7は3成本両元のみです。	本体自園の11事なとにより、豚立に変更がめる場合がありより。						
	月の平均栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
5 5	3歳未満児	480kcal	19. 0g	17. 4g	297mg	2. 4mg	1. 4g	
3	3歳以上児	540kcal	20. 8g	18. 4g	245mg	2. 3mg	1. 6g	

♥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

