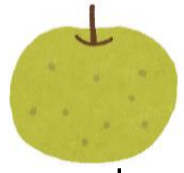




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児 以上児	
1・15 金	ごはん(おぎいり) 1にち:さばのみそに (ひじょうしょく) 15にち:あじのからあげ てづくりふりかけ けんちんじる (ひじょうしょく) (だいこん・にんじん・ねぎ)	精白米/ピタヴァレー /★いりごま(黒)/15 日かたくり粉/15日米 サラダ油/1日★パン 缶(非常食)/15日★ 食パン(6枚切り)/ 15日★バター/15日上 白糖	★牛乳/1日★さば(み そ煮缶詰)/15日★鰯 /★かつお節(糸削 り)/あおのり	大根/人参/長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー (1日) 501 519 kcal (15日) 497 513	たんぱく質(1日) 19.1 19.9 g (15日) 21.3 22.8
					ぎゅうにゅう 1にち:ぼんかん (ひじょうしょく) 15にち: しゅがーとーすと	脂質(1日) 18.3 17.9 g (15日) 16.9 16.0 食塩相当量(1日) 1.5 1.5 g (15日) 1.0 1.2	
2・16 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・わけぎ) かっぱよーぐると	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★せんべい	豚肩ロース/干わかめ /白みそ/煮干し(だ し用)/★カップヨー グルト(鉄)/★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /しょうが/わけぎ	おちゃ べびーちーず	エネルギー 445 499 kcal	たんぱく質 19.7 21.2 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質 16.2 16.0 g 食塩相当量 1.8 1.7 g	
4・18 月	ごはん(おぎいり) とうふだんご なっとうあえ みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/★ クッキー	★押し豆腐/豚ひき肉 (上)/★たまご/★ スキムミルク/★糸引 納豆/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳	長ねぎ/ほうれん草/ もやし/玉葱/梨	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 493 552 kcal	たんぱく質 20.7 21.6 g
					ぎゅうにゅう クッキー なし	脂質 19.3 20.8 g 食塩相当量 1.2 1.4 g	
5・19 火	ごはん(おぎいり) どらいかれー(まめ・なすいり) もやしさらだ(はるさめいり) ぎゅうにゅう	精白米/ピタヴァレー /★バター/★小麦粉 /春雨/上白糖/ごま 油/★鉄入りウエハー ス	豚ひき肉(上)/★大 豆水煮レトルト/★牛 乳/★カップヨーグル ト(鉄)	にんにく/玉葱/人参 /ピーマン/なす/も やし/トマト/きゅう り	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 565 574 kcal	たんぱく質 23.4 24.2 g
					おちゃ かっぱよーぐると てついろえはーす	脂質 21.5 21.2 g 食塩相当量 1.2 1.4 g	
6・20 水	ごはん(おぎいり) とりにくのまーまれーどに ぶろっこりーとにんじんのいそかけ みそしる (かぼちゃ・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /★マーマレード/★ バター/★小麦粉	鶏モモ(皮なし)/きざ みのり/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳 /あんこ(こし)	にんにく/ブロッコ リー/人参/かぼちゃ /えのきたけ	おちゃ べびーちーず	エネルギー 478 549 kcal	たんぱく質 21.8 24.2 g
					ぎゅうにゅう あんこくっきー	脂質 16.2 16.1 g 食塩相当量 1.7 1.4 g	
7・21 木	はいじばん ばーべきゅーそーすあえ たたききゅうり ぎゅうにゅう	★ハイジパン(湘南藤 沢小麦使用)/かたく り粉/米サラダ油/ じゃがいも/上白糖/ ごま油/精白米/★い りごま(黒)	★牛乳/豚肩小間/ ポークウィンナー/わ かめのご飯素	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 489 617 kcal	たんぱく質 17.4 21.0 g
					おちゃ わかめごはん	脂質 19.4 22.5 g 食塩相当量 1.0 1.5 g	
8・22 金	ごはん(おぎいり) しろみざかなのねぎみそやき ひじきののもの すましじる (とうふ・こまつな)	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/上白糖/さつま いも	★メルルーサ/白みそ /干ひじき(ｽﾃﾝ/益 乾)/★油揚げ/★絹 ごし豆腐/かつお節 (だし用)/★牛乳	長ねぎ/人参/さやい んげん/小松菜	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 470 476 kcal	たんぱく質 19.6 20.4 g
					ぎゅうにゅう さつまいものあまに	脂質 15.4 14.2 g 食塩相当量 1.8 1.9 g	
9・23 土	やきそば とまとさらだ 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/きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 447 498 kcal	たんぱく質 18.0 20.1 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質 19.2 20.8 g 食塩相当量 1.1 1.4 g	
11・25 月	ごはん(おぎいり) とうふはんぱーぐ にんじんぐらっせ みそしる (じゃがいも・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★バ ター/じゃがいも	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳/ ★スキムミルク/★き な粉	玉葱/しょうが/人参 /小松菜	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 510 563 kcal	たんぱく質 21.4 23.4 g
					ぎゅうにゅう すきむもち	脂質 17.8 18.0 g 食塩相当量 1.1 1.2 g	

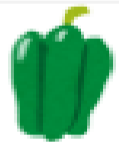
ほねにちゅうい!!



4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。

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!!





Main menu table with columns: Day, Dish Name, Ingredients, Name, Snack, Meal Time, and Nutrition. Includes items like 'ごはん (おぎいり) とまとのなかのおまめさん' and 'ろーるぱん たんどりーちきん'.

* 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。

Nutrition summary table with 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.



★9月1日は防災の日です★

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に、自然災害に対処する心構えを準備することを目的に定められました。保育園では、水やアルファ化米のごはん、長期保存可能なパンの缶詰類、けんちん汁、アレルギー対応用レトルトカレー、ライスクッキー等の他、給食に普段使いできるツナ缶やコーン缶を備蓄し、賞味期限を見ながら給食に使用して、入れ替えをしています。1日に「さばのみそ煮(缶詰)」と「けんちん汁(缶詰)」「パン(缶詰又はアルミパウチ)」をだします。ご家庭でも、非常食を備蓄したり、在庫の缶詰類の賞味期限を確認してみましょう。



9月29日はお月見

月が明るく、美しい日を「十五夜」といいます。

昔は月をみるお祭りをしていましたが、団子やすずきのほか、芋や栗等の収穫されたばかりの農産物を備えて、豊作に感謝する収穫祭として親しまれるようになりました。

「十五夜」は中秋の名月や芋名月とも呼ばれています。

保育園では、29日にさつま芋を使用した「スイートポテト」を作ります。



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

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

