

## 保育園給食献立表 ( つ 大和市立保育園 1ページ



令和5	牛 医尿	<b>小</b> 月	图和艮版	T 4X		人们巾	立保育園	1ページ
日/曜	献立名	熱や力になるもの	<b>米斗</b> 血や肉や骨になるもの	<b>名</b> 体の調子を整え	えるもの	おやつ 午前 午後	栄	養 価
	ごはん(むぎいり) 1にち:さばのみそに				長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルキ゛- (1日) (15日)	501 519 497 513 kcal
1 • 15	(ひじょうしょく) <b>15にち</b> :あじのからあげ	缶(非常食)/15日★ 食パン(6枚切り)/ 15日★バター/15日上				<u></u> ぎゅうにゅう	たんぱく質(1日) (15日)	19. 1 19. 9 21. 3 22. 8
<b>金</b>	てづくりふりかけ けんちんじる	白糖				1にち:ぱんかん (ひじょうしょく)	脂質(1日) (15日)	18.3 17.9 16.9 16.0
	(ひじょうしょく) (だいこん・にんじん・ねぎ)	ほねにちゅう	<b>(人)!!</b> 豚肩ロース/干わかめ	玉菊ノ人参ノビ	マン	15にち: しゅがーとーすと	食塩相当量(1日) (15日)	1.5 1.5 1.0 1.2
2 - 16	ごはん(むぎいり) ぶたにくのしょうがやき		/白みそ/煮干し(だし用)/★カップヨー グルト(鉄)/★牛乳	/しょ <b>う</b> が/れ		おちゃ べびーちーず	エネルキ゛ー	445 499 kcal 19.7 21.2 g
/	みそしる (わかめ・わけぎ)		1			ぎゅうにゅう		_
±	かっぷよーぐると					またはよーぐると かしなど	脂質 食塩相当量	16. 2 16. 0 g 1. 8 1. 7 g
	ごはん(むぎいり)		★押し豆腐/豚ひき肉 (上) /★たまご/★		1ん草/	おちゃ	エネルキ゛ー	493 552 kcal
4 - 18	とうふだんご なっとうあえ	ダ油/じゃがいも/★	(エ) ★ たまこ/ ★ スキムミルク/★糸引 納豆/白みそ/煮干し (だし用) /★牛乳		*	きなこよーぐると	たんぱく質	20.7 21.6 g
月	みそしる	<u> </u> -日:緑野保育園4・5; パンになります。	L 歳児のみ 障がい者自立	<b>⊥</b> ☑支援事業所の		ぎゅうにゅう クッキー	脂質	19.3 20.8 g
			豚ひき肉(上)/★大	にょいし ノエダ		なし	食塩相当量	1. 2 1. 4 g
5 - 19	ごはん (むぎいり) どらいかれー (まめ・なすいり) もやしさらだ (はるさめいり)	/★バター/★小麦粉	豆水煮レトルト/★牛 乳/★カップヨーグル	/ピーマン/な	はす/も	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質	565 574 kcal 23. 4 24. 2 g
火火	ぎゅうにゅう	‡食育の日です♪	大和市イベントキャラ: ヤマトン	79-		おちゃ かっぷよーぐると	脂質	21.5 21.2 g
	ごはん(むぎいり)		 鶏モモ(皮なし)/きざ  みのり/白みそ/煮干	リー/人参/か		てついりうえはーす おちゃ	食塩相当量	1. 2 1. 4 g 478 549 kcal
	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	バタ <i>一/</i> ★小麦粉 	し(だし用)/★牛乳 /あんこ(こし)	<b>/</b> えのきたけ		べびーちーず	たんぱく質	21.8 24.2 g
水	みそしる (かぼちゃ・えのきたけ)					ぎゅうにゅう あんこくっきー	脂質	16. 2 16. 1 g
		★ハイジパン(湘南藤	★ 生乳 / 豚 肩 小 間 /	しょうが/玉葱	カノ人参		食塩相当量	1.7 1.4 g
7 - 21	はいじぱん ばーべきゅーそーすあえ	沢小麦使用)/かたく	ポークウィンナー/わ かめのご飯素	/ピーマン/き	きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー たんぱく質	489 617 kcal 17. 4 21. 0 g
/ 木	たたききゅうり ぎゅうにゅう	りごま(黒)				ポちゃ わかめごはん	脂質	19.4 22.5 g
						17/3-0/016/6	  食塩相当量	1.0 1.5 g
	ごはん(むぎいり)	<b>/★マヨネーズタイプ</b>	★メルルーサ/白みそ /干ひじき(ステンレス釜、 乾)/★油揚げ/★絹		Ė	ぎゅうにゅう	エネルキ゛ー	470 476 kcal
8 • 22	しろみざかなのねぎみそやき ひじきのにもの	ドレッシンケノ ネッラ ダ油/上白糖/さつま いも	取シスト 本価物リン ★ 相 ごし豆腐/かつお節 (だし用)/★牛乳			びすけっと	たんぱく質	19.6 20.4 g
金		ほねにちゅう	6 / ii			ぎゅうにゅう さつまいものあまに	脂質	15. 4 14. 2 g
		上禁1 中共以 / (4) 土		+ - ~ ~ / 1 -	÷ / + L		食塩相当量	1.8 1.9 g
9 - 23	やきそば とまとさらだ	★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	のり∕★牛乳	キャベツ/人参 し/トマト/き	きゅうり	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー    たんぱく質	447 498 kcal 18.0 20.1 g
/	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	-	_
±						またはよーぐると かしなど	脂質 食塩相当量	19. 2 20. 8 g 1. 1 1. 4 g
	ごはん(むぎいり)	精白米/ビタヴァレー				<u> </u>	エネルキ゛ー	510 563 kcal
	とうふはんばーぐにんじんぐらっせ	/かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★バ ター/じゃがいも	き肉/白みそ/煮干し (だし用) /★牛乳/ ★スキムミルク/★き な粉			せんべい		21. 4 23. 4 g
月	みそしる (じゃがいも・こまつな)					ぎゅうにゅう <b>すきむもち</b>	脂質	17.8 18.0 g
	,						食塩相当量	1.1 1.2 g

#### 保育園給食献立表



大和市立保育園

2ページ

	FFF				V V				
日	献立名	材	料	名	おやつ	午前	栄	養	価
曜	HN 立 包	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		午後		未満児	以上児
	ごはん(むぎいり)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/上白糖	豚肩小間/ベーコン/ 白いんげん豆レトルト	カットトマト缶/かぼ	おちゃ		エネルキ゛ー	482	550 kcal
12 - 26	とまとのなかのおまめさん	/★小町ふ	/★スキムミルク/白  みそ/煮干し(だし	ちゃ/キャベツ/しめ じ	よーぐると		たんぱく質	17 5	18.3 g
	(ぽーくびーんず)		用) /★牛乳				/こ/016 (頁	17.0	10.0 g
_	かぼちゃのオーブンやき				ぎゅうにゅう		脂質	18. 0	20.0 g
火	みそしる				しんぷるふう	すく			_ , , ,
	(きゃべつ・しめじ)		<u> </u>	1-11-1 /			食塩相当量		1.3 g
	ろーるぱん	★ロールパン35/米  サラダ油/★マヨネー  ズタイプドレッシング	レーンヨーグルト/	にんにく/玉葱/ホー ルコーンドライパック / キャベツ/きゅうり	ぎゅうにゅう	•	エネルキ゛ー	490	495 kcal
	たんどりーちきん	スタイプトレッシング /精白米/もち米/蒸 し栗カット(レトル		/ トマト/小松菜	びすけっと		たんぱく質	20. 5	20.9 g
	こーんまよさらだ	ト) /★いりごま(黒)					_		
水	あおなのすーぷ				おちゃ		脂質	17. 0	15.6 g
	(ベーこん・こまつな・たまねぎ)				くりごはん		& 15-10-14 FI	4 7	4 7
		精白米/ビタヴァレー	14日緑野・若葉:鶏そ	玉葱/人参/ほうれん	:		食塩相当量	470	1.7 g
	ごはん(むぎいり)	/じゃがいも/上白糖		草/えのきたけ	ギェンに、コ	_	エネルキ゛- (14日緑野若葉)	470	kcal
	じゃがいものとぼろに	n=	肉(上) /★かつお節 (糸削り) /★絹ごし		ぎゅうにゅう せんべい	•	たんぱく質		21. 0
	さんしょくおひたし		豆腐/★油揚げ/白み そ/煮干し(だし用)	Carle Same	E/C \ \V		(14日緑野若葉)		g 20. 3
	みそしる		/★牛乳/★きな粉	90000	ぎゅうにゅう	•	上 脂質		14. 2
木	(とうふ・あぶらあげ)				まかろにあ^		(14日緑野若葉)	12. 8	11.9 <sup>g</sup>
							食塩相当量	1. 2	1.5
			鶏モモひき肉/★たま	にたにとって恭えば			(14日緑野若葉)		1.6
	がぱおらいす	/上白糖/米サラダ油	無モモいさ肉/★によ ご/かつお節(だし 用)/★牛乳/★スキ	マン/赤ピーマン/バ	おちゃ		エネルキ゛ー	469	546 kcal
	ぱいんいりあまず	<b>も/★バター</b>	ムミルク	うり/パイン缶(3号 缶)/長ねぎ	べびーちーす	35	たんぱく質	17. 9	19.5 g
/	すましじる	30		m/ / K16C			-		
金	(ふ・ねぎ)				ぎゅうにゅう		脂質	16. 3	16.3 g
312		1			すいーとぽて	. C	<b>会</b> 指扣业星	1 /	1 5
	<u> </u>	<b>★</b> うどん(ゆで)/上白		キャベツ/玉葱/人参			食塩相当量		1.5 g 451 kcal
	やきうどん ひやしとまと	糖/ごま油/米サラダ 油/★マヨネーズタイ		<b>/</b> トマト	ぎゅうにゅう	•	<b>→</b> ヤルイ	404	HUI NGAI
	ひやしとまと ぎゅうにゅう	プドレッシング/★せ んべい			びすけっと		たんぱく質	20. 2	22.1 g
/	こゆうにゅう				<b>エ</b> 、スピ 3	<u> </u>	1		
土					ぎゅうにゅう		脂質	19. 0	19.9 g
					またはよー かしなど	796	食塩相当量	1. 2	1.5 g
					<u>かしゅと</u>				

\*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。

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
3歳未満児	485kcal	19. 9g	17. 6g	332mg	3. Omg	1. 4g
3歳以上児	531kcal	21. 5g	17. 8g	271mg	3. Omg	1. 5g



## ☆9月1日時防災の日です☆

「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。



給食のレシピなども掲載し ています!

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



#### ##• R\##• R\##• R\##• R\##• R\##• R\##• R\



# 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、 団子やすすきのほか、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。

