

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	
2・16 月	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき きりほしだいこんのいために みそしる (わかめ・ふ)	精白米/ビタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/上白糖/★小町ふ /★クッキー	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★油揚 げ/干わかめ/煮干し (だし用)/★牛乳	玉葱/切干し大根/人 参/さやえんどう(絹 さや)/りんご	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう りんご クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 566 kcal 20.8 22.4 g 18.9 21.0 g 1.5 2.0 g
		16日:若葉保育園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。					
3・17 火	ごはん(むぎいり) にくじゃが てづくりふりかけ みそしる (きゃべつ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(黒)/★小麦粉	豚肩小間/★かつお節 (糸削り)/あおのり /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳/★た まご/★スキムミルク	玉葱/人参/キャベツ /長ねぎ/レーズン	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう にんじんいりむしぼん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 548 kcal 20.2 21.2 g 13.3 11.8 g 1.6 1.8 g
							
4・18 水	ごはん(むぎいり) ごろっけ ごまごまちちんぷい (なすともやしのごまあえ) みそしる (だいこん・だいこんのは)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★パン粉/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(黒)/★食パン (6枚切り)/★マヨ ネーズタイプドレッシ ング	豚ひき肉(上)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/あおのり	玉葱/人参/なす/も やし/大根/大根の葉	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう ばんせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 609 kcal 16.9 18.3 g 23.2 25.0 g 2.1 2.0 g
							
5・19 木	ごはん(むぎいり) さばのみそに きんぴらごぼう すましじる (ねぎ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★うどん (ゆで)	★さば/赤みそ/かつ お節(だし用)/豚ひ き肉(上)	しょうが/ごぼう/人 参/さやえんどう(絹 さや)/長ねぎ/えの きたけ/キャベツ/玉 葱	ぎゅうにゅう りんご おちゃ やきうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 485 kcal 17.4 17.9 g 20.2 20.5 g 1.6 2.1 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			
6・20 金	ごはん(むぎいり) とりにくのまーまれーどやき さつまいものさらだ みそしる (ほうれんそう・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /★マーメイド/米 サラダ油/さつまいも /★マヨネーズタイプ ドレッシング	鶏モモ(皮なし)/白み そ/煮干し(だし用) /★プレーンヨーグル ト	にんにく/きゅうり/ 人参/ほうれん草/し めじ/6日フルーツ缶 (非常食)/20日フル ーツ缶(非常食)・みか ん缶・りんご缶	おちゃ せんべい おちゃ ふるーつよーぐると	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	(6日) 369 450 kcal (20日) 372 453 kcal 14.3 17.6 g 14.2 17.6 g 9.2 11.3 g 9.2 11.2 g 1.0 1.3 g 1.0 1.3 g
							
7・21 土	わふうつなすばげっていー ちんげんさいのさっぱりすーぷ ぎゅうにゅう	★スパゲッティー(口 ンク)/米サラダ油/ ★せんべい	★ツナオイル缶(2号 缶)/きざみのり/か つお節(だし用)/★ 牛乳	玉葱/人参/ピーマン /しめじ/チンゲン菜	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	416 489 kcal 18.7 21.4 g 17.6 18.8 g 1.5 1.4 g
⑨・23 月	はいじぼん まかろにぐらたん ふれんちさらだ ぎゅうにゅう	★ハイジパン(湘南藤 沢小麦使用)/★マカ ロニ/米サラダ油/★ 小麦粉/★バター/上 白糖/精白米	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★粉チ ーズ/★牛乳/だし昆 布	玉葱/人参/パセリ/ キャベツ/きゅうり/ トマト/しめじ/エリ ンギ/さやえんどう (絹さや)	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ きのこごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 647 kcal 19.9 23.9 g 18.2 21.2 g 1.0 1.4 g
							
10・24 火	ごはん(むぎいり) びびんぼ おさつすていっくおーぶんやき はくさいすーぷ (ベーこん・はくさい・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (黒)/ごま油/さつま いも/米サラダ油/か たくり粉/黒砂糖	豚肩せん切り/赤みそ /ベーコン/★牛乳/ ★豆乳 国産無調整/ ★きな粉	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/白菜/玉葱	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう とうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 572 kcal 22.6 23.9 g 17.3 18.3 g 1.0 1.3 g
							
11・25 水	ごはん(むぎいり) いりどうふ ぶろっこりーのいそかけ みそしる (きゃべつ・わけぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★コッペパン35/ グラニュー糖	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/きざみのり/ 白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳	玉葱/人参/干し椎茸 /ブロッコリー/キャ ベツ/わけぎ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう あげぼん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 529 kcal 21.7 22.7 g 19.5 19.2 g 1.5 1.7 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価 未満児 以上児
		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		
12・26 木	ごはん(おぎいり) ちきんかれー ばいんいりあまず おちゃ	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/グラ ニュー糖	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳	玉葱/人参/にんにく /キャベツ/きゅうり /パイン缶(3号缶)	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー 526 614 kcal たんぱく質 17.4 19.1 g 脂質 20.3 21.7 g 食塩相当量 1.3 1.2 g
13・27 金	ごはん(おぎいり) さかなのかぼやき (あじまたはさわら) なっとうあえ みそしる (あぶらあげ・ねぎ・ 13日じゃがいも・ 27日さといも)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/13日 じゃがいも・27日里芋 /★鉄入りウエハース	★あじ又はさわら/★ 糸引納豆/★油揚げ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳	しょうが/ほうれん草 /もやし/人参/長ね ぎ/りんご	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう りんご てついろえはーす	エネルギー(13 日) 458 514 kcal (27日) 457 513 たんぱく質(13 日) 22.8 25.0 g (27日) 22.7 24.9 g 脂質(13日) 15.7 16.5 g (27日) 15.7 16.5 g 食塩相当量(13 日) 1.2 1.4 g (27日) 1.2 1.4 g
14・28 土	ごはん(おぎいり) にくやさしいため みそしる (たまねぎ・えのきたけ) かたぬきちーず みかん	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★せんべい	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★型 抜きチーズ/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/玉葱/ えのきたけ/みかん	おちゃ せんべい ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー 425 524 kcal たんぱく質 19.4 23.9 g 脂質 14.1 17.3 g 食塩相当量 1.3 1.6 g
30 月	しょくぱん くりーむしちゅー もやしさらだ ぎゅうにゅう	★食パン(6枚切り) /じゃがいも/米サラ ダ油/★小麦粉/★バ ター/上白糖/ごま油 /精白米	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ だし昆布	玉葱/人参/パセリ/ もやし/トマト/きゅ うり/しめじ	おちゃ せんべい おちゃ もみじごはん	エネルギー 457 585 kcal たんぱく質 17.6 23.0 g 脂質 15.0 19.5 g 食塩相当量 1.4 1.9 g
31 火	ごはん(おぎいり) とりにくのてりやき さんしょくおひたし わかめすーぷ (わかめ・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★冷凍パイシート	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/干 わかめ/かつお節(だ し用)/★牛乳	しょうが/ほうれん草 /えのきたけ/人参/ 玉葱/かぼちゃ	おちゃ みかん ぎゅうにゅう ぱんぷきんぱい	エネルギー 449 538 kcal たんぱく質 17.7 22.5 g 脂質 15.4 20.2 g 食塩相当量 1.5 2.1 g

ほねにちゅうい!!

10月27日は十三夜

10月31日はハロウィン

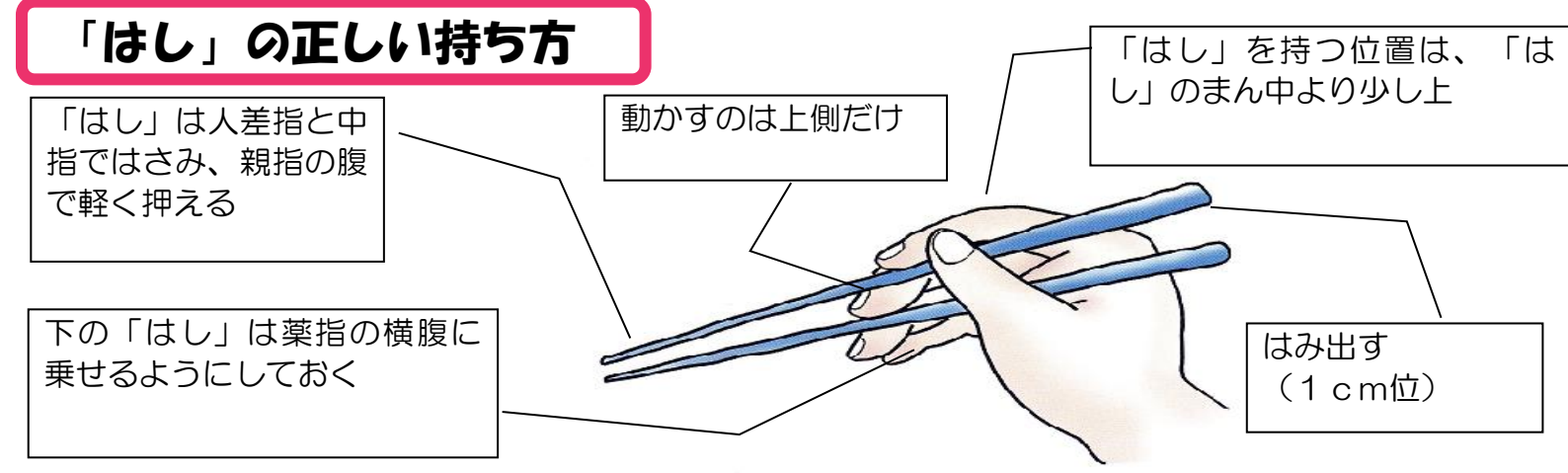
* 午前おやつは3歳未満児のみです。 * 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	475kcal	19.2g	17.1g	285mg	2.4mg	1.4g
3歳以上児	543kcal	21.4g	18.5g	250mg	2.4mg	1.6g

★ハロウィン★ ハロウィンは収穫祭が起源といわれており、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でした。また、シンボルは目と鼻、口をくりぬいて、中にキャンドルをともした「かぼちゃ」のランタンです。
 ☆保育園では31日のおやつに、かぼちゃを使用した「パンフキンパイ」を作ります☆

★マナーを守って、みんなで楽しく食べましょう★

食事のマナーは、楽しく食事をするために必要な決まりです。周囲の人を不快にさせないように、思いやりの気持ちを持つことで、豊かな人間関係が育ちます。正しいマナーを身につけて、みんなで楽しく食べましょう。
 4～5歳を対象に実施した「わくわく食べ物集会」で「はし」の持ち方の話をしました。「はし」を正しく使用することは、指先の訓練だけでなく、みんなで気持ちよく食事をするにつながります。そこで、「はし」の正しい持ち方を掲載します。ご家庭でも「はし」の使い方やマナーについて話をしてみましょう。



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