



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 水	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 (かぶ・かぶのは)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★パ 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	玉葱/しょうが/人参 /かぶ/かぶ(葉)	おちゃ べびーちーず		E kcal たんぱく質	454 525 kcal 18.5 20.2 g
					ぎゅうにゅう ぽてとふらい		脂質 食塩相当量	18.4 19.0 g 1.9 1.6 g
2・16 木	ごはん(おぎいり) とりにくとやさいのうまに れんこんちっぷす みそしる (こまつな・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★小町 ふ	鶏モモ(皮なし)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳	玉葱/人参/たけのこ (ゆで)八百屋納品/さ やいんげん/れんこん /小松菜/しめじ	ぎゅうにゅう びすけっと		E kcal たんぱく質	497 523 kcal 19.3 21.0 g
					ぎゅうにゅう しんぷるふらすく		脂質 食塩相当量	17.1 16.8 g 1.4 1.6 g
③・17 金	ごはん(おぎいり) しろみざかなのねぎみそやき なっとうあえ すましじる (とうふ・えのきたけ)	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/★小麦粉/★パ ター/上白糖	★メルルーサ/白みそ /★糸引納豆/★絹ご し豆腐/かつお節(だ し用)/★牛乳/★た まご	長ねぎ/ほうれん草/ もやし/人参/えのき たけ/レーズン	ぎゅうにゅう りんご		E kcal たんぱく質	523 561 kcal 22.2 24.9 g
					ぎゅうにゅう れーずんくっきー		脂質 食塩相当量	19.5 20.4 g 1.4 1.7 g
4・18 土	なぼりたん さらだ ぎゅうにゅう 19日は食育の日です♪	★スパゲッティー(ロ ング)/上白糖/米サ ラダ油/★マヨネーズ タイプドレッシング/ ★せんべい	ベーコン/★粉チーズ /★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /ブロッコリー/きゅ うり/りんご	おちゃ きなこよーぐると		E kcal たんぱく質	469 538 kcal 18.9 20.2 g
					ぎゅうにゅう またほよーぐると りんご・かしなど		脂質 食塩相当量	18.3 20.4 g 1.0 1.2 g
6・20 月	ごはん(おぎいり) かれーしちゅー だいこんさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★せんべい	豚肩小間/★スキムミ ルク/★牛乳	玉葱/人参/にんにく /グリーンピース(冷凍) /大根/きゅうり/ ホールコーンドライ バック/トマト/柿	おちゃ べびーちーず		E kcal たんぱく質	506 587 kcal 17.5 18.9 g
					おちゃ せんべい かき		脂質 食塩相当量	18.3 18.9 g 1.4 1.2 g
7・21 火	ごはん(おぎいり) れぼーのあまに ゆかりあえ すましじる (わけぎ・えのきたけ)	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)/ごま油/★ 食パン(8枚切り)/ いちごジャム(あま 王)	豚レバー/かつお節 (だし用)/★牛乳	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/ゆかり/わけぎ /えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい		E kcal たんぱく質	502 553 kcal 22.3 24.7 g
					ぎゅうにゅう じゃむさんど		脂質 食塩相当量	14.4 13.8 g 1.2 1.7 g
8・22 水	ごはん(おぎいり) とりにくのみぞれに ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ みそしる (しめじ・ふ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★小町ふ /★スパゲッティー(ロ ング)/米サラダ油	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★ツナ オイル缶(2号缶)/ ★粉チーズ	にんにく/大根/大根 葉/ブロッコリー/人 参/しめじ/玉葱/ ピーマン	おちゃ よーぐると		E kcal たんぱく質	449 512 kcal 24.2 26.6 g
					ぎゅうにゅう つなすばげっていー		脂質 食塩相当量	13.3 14.1 g 1.3 1.5 g
9・㉓ 木	ごはん(おぎいり) わふうほとふ ひじきのふりかけ りんご	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/米サラ ダ油/★いりごま(黒) /上白糖/★小麦粉/ ★バター	草柳・福田:豚肩小間 /緑野・若葉:鶏肉肉 団子/ポークウィン ナー/かつお節(だし 用)/だし昆布/干ひ じき(ステン/釜、乾) /★かつお節(糸削り) /★牛乳/★たまご/ ゆで小豆缶	人参/キャベツ/しょ うが/りんご	おちゃ かたぬきちーず		E kcal たんぱく質(草柳 福田)	473 552 kcal 486 560 kcal 16.5 17.3 g 16.9 17.2 g 18.9 20.6 g 19.4 20.5 g 1.5 1.5 g 1.6 1.5 g
					ぎゅうにゅう おぐらけーき		脂質 食塩相当量(草柳 福田)	18.9 20.6 g 19.4 20.5 g 1.5 1.5 g 1.6 1.5 g
10・24 金	ごはん(おぎいり) さかなのてりやき (ぶりまたはさわら) しおこんぶいいりあさづけ みそしる (ちんげんさい・ねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小麦粉/★バター	★ぶり又は★さわら/ ★塩昆布/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	しょうが/白菜/きゅ うり/人参/チンゲン 菜/長ねぎ	おちゃ りんご		E kcal たんぱく質	494 597 kcal 17.7 22.8 g
					ぎゅうにゅう ほんぽんどーなっつ		脂質 食塩相当量	18.8 24.5 g 1.0 1.5 g

ほねにちゅうい!!

20日:草柳保育園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。

ほねにちゅうい!!



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
11・25 土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに みそしる （わかめ・ふ） みかん	精白米／ピタヴァレー ／じゃがいも／上白糖 ／米サラダ油／★小町 ふ／★せんべい	豚ひき肉（上）／干わか め／白みそ／煮干し （だし用）／★牛乳	玉葱／人参／みかん  	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 かしなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	429 16.1 11.9 1.2	472 15.6 11.3 1.5 kcal g g g
13・27 月	ごはん（むぎいり） まーぼーどうふ にんじんしりしり すましじる （わかめ・たまねぎ）	精白米／ピタヴァレー ／上白糖／かたくり粉 ／米サラダ油／ごま油 ／★いりごま（黒）／さ つまいも	★木綿豆腐／豚ひき肉 （上）／赤みそ／★ツ ナオイル缶（2号缶） ／干わかめ／かつお節 （だし用）／★牛乳	長ねぎ／にら／しょう が／にんにく／人参／ 玉葱	ぎゅうにゅう りんご  ぎゅうにゅう さつまいものあまに	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 20.1 18.4 1.6	542 21.8 19.1 2.1 kcal g g g
14・28 火	がばおらいす たたききゅうり ちんげんさいのさっぱりすーぶ （ちんげんさい・えのきたけ）	精白米／ピタヴァレー ／上白糖／米サラダ油 ／ごま油／★小麦粉／ ★バター	鶏モモひき肉／★たま ご／かつお節（だし 用）／★牛乳	にんにく／玉葱／ピー マン／赤ピーマン／バ ジル／きゅうり／チン ゲン菜／えのきたけ	おちゃ よーぐると  ぎゅうにゅう まーぶるくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 18.7 21.5 1.1	592 20.0 24.2 1.6 kcal g g g
29 水	はいじばん こーんしちゅー きゃべつとまとさらだ 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／★ 小麦粉／★バター／上 白糖／精白米	鶏モモ（皮なし）小間 ／★スキムミルク／★牛 乳／だし昆布	玉葱／人参／ホール コーンドライパック／ クリームコーンパック ／パセリ／トマト／ キャベツ	ぎゅうにゅう びすけっと  おちゃ ゆうやけごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 20.1 19.7 1.5	645 23.7 22.2 1.9 kcal g g g
30 木	ごはん（むぎいり） こうやどうふととりにくのうまに かぼちゃのおーぶんやき みそしる （わかめ・ねぎ）	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／★食パン（8枚 切り）／★マヨネーズ タイプドレッシング	★高野豆腐（板）／鶏 モモ（皮なし）／干わか め／白みそ／煮干し （だし用）／★牛乳 ／★ツナオイル缶（2号 缶）	人参／玉葱／干し椎茸 ／かぼちゃ／長ねぎ ／きゅうり	おちゃ べびーちーず  ぎゅうにゅう つなさんど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 23.6 18.4 2.1	595 26.6 18.9 2.1 kcal g g 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。

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	487kcal	19.5g	17.4g	296mg	2.3mg	1.4g
3歳以上児	551kcal	21.5g	18.6g	254mg	2.4mg	1.6g



★11月24日は「和食の日」です★

11月24日を「いいにほんしょく」と読み替え、「和食・日本人の伝統的な食文化を次世代へと守り、継承していくことを改めて考える日」として制定されました。

「和食」は主食であるごはんに汁物とおかず3品（一汁三菜）を基本としており、栄養バランスが良い食事です。また、季節の食材やだしとうま味、みそなどの発酵食品を上手に使用することによって、動物性脂肪の少ない食生活となり、日本人の長寿と生活習慣病予防に役立っています。

保育園では、煮魚や煮物、和え物、かつお節や煮干しを使用した汁物などの「和食」が人気です。

ご家庭でも、お子さんの好きな「和食」について、話をしてみたいはいかがでしょうか。

♥11月のわくわくたべもの食育のテーマ♥ 「残さず食べよう」

給食は様々な人が関わって出来ていることや、自然の恵みの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食べることを子どもたちに伝えます。11月の集会で4・5歳児にお話しします。



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

「いただきます」

私たちが生きるために食べている食材は、自然の恵みや動植物から命をいただいています。命をくれた動植物に対しての感謝の気持ちを表す言葉です。



「ごちそうさま」

食材を用意してくれた人や、調理してくれた人に対して感謝の気持ちを表す言葉です。



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

