

| 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 月 | ごはん(むぎいり) とりひきにくかれー わふうさらだ 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/ごま油 /★せんべい | 鶏ムネひき肉/★スキ ムミルク/★乳酸菌飲 料 | 玉葱/人参/にんにく /グリーンピース(冷凍) /キャベツ/きゅうり /トマト/りんご | ぎゅうにゅう せんべい にゅうさんきんいんりょう せんべい りんご | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 511 533 kcal 18.3 17.5 g 15.0 13.9 g 1.1 1.3 g |
| 15日 福田保育園4・5歳児のみ障がい者自立支援事業所の | | | | | | | |
| 2・16 火 | ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき ひじきのにももの すましじる (こまつな・えのきたけ) | 精白米/ビタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/上白糖/★小麦粉 /★バター | ★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/干ひじ き(ｽﾝｼﾞﾝ)釜、乾)/★ 油揚げ/かつお節(だ し用)/★牛乳/★た まご | 玉葱/人参/さやえん どう(絹さや)/小松 菜/えのきたけ | ぎゅうにゅう びすけっと 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 | 605 642 kcal 21.5 23.0 g 25.2 26.6 g 1.7 1.9 g |
| 3・17 水 | ごはん(むぎいり) あらんだに ごまあえ みそしる (わかめ・ふ) | 精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/上 白糖/ごま油/★ねり ごま(白)/★小町ふ | 鶏モモ(皮なし)/干わ かめ/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳/ ★スキムミルク/★き な粉 | しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/たけのこ (ゆで)/八百屋納品/ キャベツ | おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう すきむもち | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 463 536 kcal 19.6 21.6 g 14.6 14.0 g 2.0 1.9 g |
| 4・18 木 | ぶたにくとやさいのみそいためどん ぶろっこりーのおかかあえ すましじる (しめじ・わけぎ) | 精白米/ビタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★食パン(8枚切 り)/★マヨネーズタ イプドレッシング | 豚肩小間/赤みそ/★ かつお節(糸削り)/ かつお節(だし用)/ ★牛乳/★備蓄用ツナ オイル缶 | しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/ブロッコ リー/しめじ/わけぎ /きゅうり | ぎゅうにゅう せんべい 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 | 513 567 kcal 22.5 24.7 g 18.7 19.3 g 1.5 1.9 g |
| 5・19 金 | ごはん(むぎいり) かれいのにつけ たたききゅうり みそしる (こまつな・ねぎ) | 精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/★ 小麦粉/★バター/米 サラダ油 | ★むきがれい/白みそ /煮干し(だし用)/ ★牛乳 | しょうが/きゅうり/ 小松菜/長ねぎ | おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう ほんぽんどーなっつ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 482 537 kcal 21.3 22.0 g 15.7 16.4 g 1.3 1.7 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 土 | みーとそーすすばげっていー さらだ きよみかんなどのこくさんのあまいかんきつうい ぎゅうにゅう | ★スパゲッティ(ロ ング)/★バター/米 粉/★マヨネーズタ イプドレッシング/★ クッキー | 豚ひき肉(上)/★牛 乳 | 玉葱/人参/セロリー /にんにく/ダイス カットトマト缶/きゅ うり/キャベツ/清み かんなどの国産の甘い 柑橘類 | おちゃ べびーちーず 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 | 493 583 kcal 21.1 24.4 g 22.5 25.1 g 1.2 1.0 g |
| 8・22 月 | ごはん(むぎいり) れぼーのあまに なっとうあえ すましじる (とうふ・ねぎ) | 精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(黒)/★クッキー | 豚レバー/★系引納豆 /★絹ごし豆腐/かつ お節(だし用)/★牛 乳 | しょうが/にんにく/ ほうれん草/もやし/ 人参/長ねぎ/りんご | ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう りんご くっきー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 482 530 kcal 22.8 25.4 g 16.5 16.4 g 1.1 1.6 g |
| 9・23 火 | ごはん(むぎいり) まーぼーとうふ かぼちゃのおーぶんやき すましじる (ちんげんさい・えのきたけ) | 精白米/ビタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★小町ふ | ★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳 | 長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/かぼ ちゃ/チンゲン菜/え のきたけ | おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう しんぷるふらすく | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 485 543 kcal 20.6 21.5 g 21.6 23.5 g 1.3 1.6 g |
| 10・24 水 | ごはん(むぎいり) にくじゃが てづくりふりかけ みそしる (キャベツ・わけぎ) きよみかんなどのこくさんのあまいかんきつうい | 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)/★バター/ ★小麦粉/★マーマ レード | 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/★プレーンヨー グルト/★スキムミル ク | 玉葱/人参/キャベツ /わけぎ/清みかん などの国産の甘い柑橘類 | ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう よーぐるとけーき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 551 576 kcal 18.9 19.6 g 17.7 17.2 g 1.6 1.7 g |

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (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), おやつ, 午前/午後, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Rows include meals like 'ピーすごはん', 'ごはん(むぎいり)', 'ろーるぱん'.

ほねにちゅうい!!

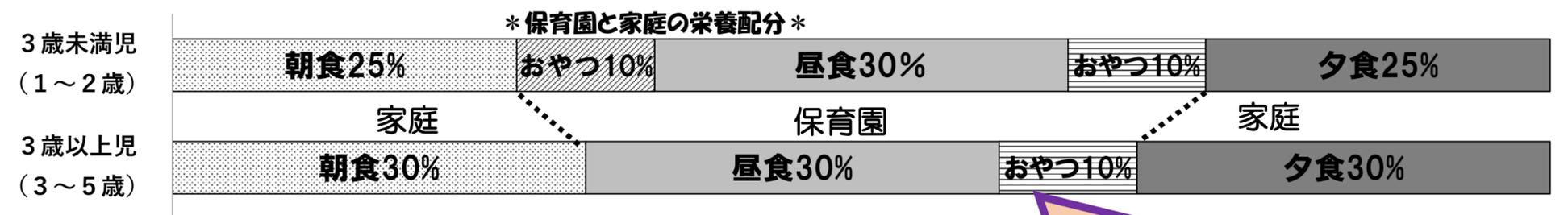
* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 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。

Table showing monthly average nutrition values for 3歳未満児 and 3歳以上児 across categories like エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, 食塩相当量.



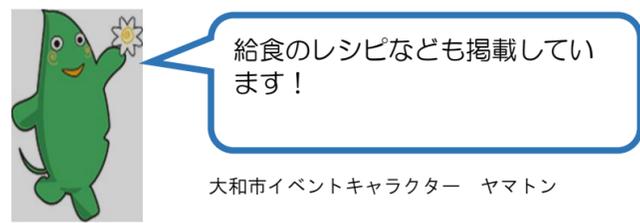
保育園の給食は、園児の成長に必要な栄養やエネルギーをとるだけでなく、手洗い、後片付けなどのマナーを学んだり、友達や先生と楽しく食べることにより、心のふれあう場となっています。



給食で気をつけていること

- 1. 栄養の確保 ⇒ 成長に必要な栄養量がとれるように献立を作成しています。
2. 多様な献立 ⇒ 和食や外国料理など多様な給食を提供しています。
3. 手づくり給食 ⇒ 素材を生かした本物の味を伝えています。
4. 安心・安全な食材 ⇒ 産地や内容成分の確認をしています。

3歳未満児は1日に必要な栄養素の50%、3歳以上児は40%を保育園の給食でとるようにしています。



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

