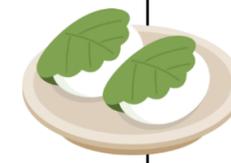


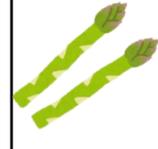
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児 以上児	
1・15 水	がぼおらいす ぼいるぶろっこりー ちんげんさいのすーぷ	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /じゃがいも	鶏モモひき肉/★たまご /ベーコン/★牛乳	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ ジル/ブロッコリー/ チンゲン菜	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質	497 512 kcal 20.5 21.6 g
					ぎゅうにゅう ぽてとふらい	脂質 食塩相当量	20.6 20.8 g 1.3 1.5 g
2・16 木	ごはん (おぎいり) こうやとうふととりにくのうまに ゆかりあえ みそしる (わかめ・ふ)	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/ごま油/★小町 ふ/2日 (以上児) ★ かしわもち/★クッ キー	★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	人参/玉葱/干し椎茸 /もやし/ほうれん草 /ゆかり(グルタミン酸 が無)/16日メロン	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう 2にち: (未満児) くっきー・ちーず (以上児) かしわもち・くっきー 16にち: くっきー・めろん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量2日 16日	484 517 kcal 449 486 kcal 23.3 22.4 g 20.3 22.0 g 19.1 15.0 g 15.2 15.0 g 1.5 1.6 g 1.1 1.6 g
③・17 金	ごはん (おぎいり) やきざかな (かれい) きりほしだいこんのいために すましじる (とうふ・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /米サラダ油/上白糖 /★小麦粉/★バター	★むきがれい/★油揚 げ/★絹ごし豆腐/か つお節 (だし用) / ★ 牛乳/★たまご	切干し大根/人参/さ やえんどう (絹さや) /小松菜/パイン缶 (3号缶)	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう ばいんけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 598 kcal 23.2 25.2 g 21.0 21.2 g 1.5 1.9 g
④・18 土	やきうどん もやしのすーぷ 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	★うどん (ゆで) / 上白 糖/ごま油/米サラダ 油/★クッキー	豚肩小間/ベーコン/ ★牛乳	キャベツ/玉葱/人参/ もやし/チンゲン菜 /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	414 486 kcal 20.1 23.3 g 21.2 23.5 g 1.6 1.5 g
⑥・20 月	ごはん (おぎいり) ちきんかつ にんじんとあすばらがすのおひたし みそしる (たまねぎ・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/★小町 ふ/★バター	鶏ムネ (皮なし) / ★ かつお節 (糸削り) / 白みそ/煮干し (だし 用) / ★牛乳/★粉 チーズ/あおのり	アスパラガス/人参/ 玉葱/しめじ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう すなっふ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 533 kcal 22.4 25.1 g 20.2 21.4 g 1.6 1.3 g
7・21 火	ごはん (おぎいり) じゃがいものそぼろに ひじきのふりかけ わかたけじる (わかめ・たけのこ) めろん	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(黒)/★食パン (6枚切り) / ★パ ター	豚ひき肉 (上) / 干ひ じき (ステンレス釜、乾) / ★かつお節 (糸削り) /干わかめ/かつお節 (だし用) / ★牛乳/ ★きな粉	玉葱/人参/たけのこ (ゆで)八百屋納品/メ ロン	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう きなことーすと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 542 kcal 18.6 19.4 g 16.2 15.2 g 1.5 1.9 g
8・22 水	ごはん (おぎいり) ちきんかれー こーんさらだ 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/春雨/ ごま油	鶏モモ (皮なし) / ★ス キムミルク/★牛乳/ 鶏ムネひき肉/かつお 節 (だし用)	玉葱/人参/にんにく /ホールコーンドライ パック/キャベツ/ブ ロッコリー/きゅうり /トマト/しょうが/ もやし/チンゲン菜	おちゃ きなこよーぐると おちゃ はるさめすーぷ (つくねとやさいのすーぷ (びちく) いり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 552 kcal 21.7 22.6 g 17.6 18.7 g 1.3 1.7 g
9・23 木	ごはん (おぎいり) しろみざかなのねぎみそやき あさづけ すましじる (こまつな・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/★バター/★小 麦粉	★メルルーサ/白みそ /かつお節 (だし用) /★牛乳/あんこ (こ し)	長ねぎ/きゅうり/ キャベツ/人参/小松 菜/えのきたけ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう あんこくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 527 kcal 19.6 21.9 g 18.5 19.0 g 2.0 1.9 g
10・24 金	ごはん (おぎいり) とうふはんぱーぐ やさいソテー みそしる (ちんげんさい・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/★油揚げ/白み そ/煮干し (だし用) /★牛乳/粉寒天	玉葱/しょうが/赤 ピーマン/キャベツ/ 人参/チンゲン菜/み かん缶 (4号缶)	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ ぎゅうにゅうかん (みかんいり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 463 kcal 17.9 18.1 g 15.6 14.5 g 1.3 1.4 g



ほねにちゅうい!!

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



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) にくやさしいため みそしる (ねぎ・ふ) きよみかんなどのこくさんのあまいかんきつうい べびーちーず	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★クッ キー	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★ペ ビーチーズCa+Fe/★ 牛乳	キャベツ/人参/もやし /しょうが/長ねぎ /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	Eエネルギー 509 512 kcal	たんぱく質 23.2 23.8 g	
13・27 月	ごはん(むぎいり) とうふちゃんぷるー ぶろっこりーのいそかけ みそしる (じゃがいも・あぶらあげ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/かたく り粉/じゃがいも/★ クッキー	★押し豆腐/豚肩小間 /★かつお節(糸削 り)/きざみのり/★ 油揚げ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳	もやし/人参/にら/ ブロッコリー/長ねぎ /メロン	おちゃ きなこよーぐると	Eエネルギー 448 496 kcal	たんぱく質 23.0 24.2 g	
		13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。			ぎゅうにゅう めろん くっきー	脂質 16.1 16.9 g	食塩相当量 1.1 1.3 g	
14・28 火	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・しめじ)	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)/★スパゲッ ティー(ロング)	豚レバー/★糸引納豆 /★絹ごし豆腐/かつ お節(だし用)/★牛 乳/ベーコン/★粉 チーズ	しょうが/にんにく/ ほうれん草/もやし/ 人参/しめじ/玉葱/ ピーマン	ぎゅうにゅう せんべい	Eエネルギー 546 610 kcal	たんぱく質 26.3 29.7 g	
29 水	たこらいす ぱいんいりあまず あおなのさっぱりすーぷ (こまつな・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /米サラダ油/ごま油 /上白糖/かたくり粉 /黒砂糖	豚ひき肉(上)/かつ お節(だし用)/★牛 乳/★豆乳 国産無調 整/★きな粉	人参/玉葱/ピーマン /にんにく/ダイス カットトマト缶/キャ ベツ/きゅうり/パイ ン缶(3号缶)/小松 菜/長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと	Eエネルギー 482 494 kcal	たんぱく質 18.7 19.1 g	
30 木	ろーるばん ぽてととべーこんのとうにゅうに とまとさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35/ じゃがいも/米サラダ 油/米粉/上白糖/ご ま油/精白米/★いり ごま(黒)	ベーコン/★豆乳 国 産無調整/★牛乳/★ かつお節(糸削り)/ あおのり	玉葱/トマト/きゅう り/キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい	Eエネルギー 496 556 kcal	たんぱく質 17.4 18.6 g	
31 金	ごはん(むぎいり) あじのからあげ きんぴらごぼう みそしる (かぼちゃ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★小麦粉	★あじ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳/ ★たまご/★スキム ミルク	ごぼう/人参/さやえ んどう(絹さや)/か ぼちゃ/えのきたけ/ レーズン	おちゃ べびーちーず	Eエネルギー 475 544 kcal	たんぱく質 21.3 24.0 g	
		ほねにちゅうい!!			ぎゅうにゅう にんじんいりむしぼん	脂質 14.5 14.1 g	食塩相当量 1.7 1.6 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	486kcal	21.2g	18.1g	328mg	2.5mg	1.5g
3歳以上児	527kcal	22.6g	18.1g	262mg	2.7mg	1.6g

# 5月5日は こどもの日

こどもの日(端午の節句)は男の子の健やかな成長を願う大切な日で、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきなどを食べてお祝いを行います。

～旬の食材から季節を感じましょう～

日本には四季があり、季節によってたくさん出回る野菜や果物、魚があります。旬の時にとれる食べ物は栄養価が高く、新鮮で味が良く、安価です。給食ではアスパラガスや玉葱、キャベツ、メロンなどの旬の食材を使用します。

保育園では、5月2日に3～5歳に柏餅をおやつで提供します。

給食のレシピなども掲載しています!

## 【柏餅(かしわもち)】

秋になり葉が枯れても落ちず、春になり新芽が出るまで枯葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がつながるといふ「子孫繁栄」の願いがこめられています。

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

