

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 土	ごろごろひきにくすばげっていー さらだ ぎゅうにゅう	★スパゲッティ(口 ンダ) / 上白糖 / 米サ ラダ油 / ★マヨネーズ タイプドレッシング / ★クッキー	★粉チーズ / ★牛乳 / うす味国産鶏肉使用肉 団子	玉葱 / 人参 / ピーマン / きゅうり / キャベツ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質	504 535 kcal 20.2 21.7 g
					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	21.2 22.4 g 0.8 1.1 g
3・17 月	ごはん(むぎいり) たんどりーちきん ごまあえ ちんげんさいのさっぱりすーぷ (ちんげんさい・たまねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / 米サラダ油 / 上白糖 / ★ねりごま(白) / ★ 小麦粉 / ★バター / グ ラニュー糖	鶏モモ(皮なし) / ★プ レーンヨーグルト / か つお節(だし用) / ★ 牛乳	にんにく / 玉葱 / キャ ベツ / 人参 / チンゲン 菜	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー たんぱく質	457 524 kcal 19.2 21.3 g
					ぎゅうにゅう さくさくくっきー	脂質 食塩相当量	17.9 18.3 g 1.7 1.5 g
4・18 火	ろーるぱん くーむしちゅー とまとこーんさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35 / じゃがいも / 米サラダ 油 / ★小麦粉 / ★パ ター / 上白糖 / 精白米 / ★いりごま(黒)	鶏モモ(皮なし) / ★ス キムミルク / ★牛乳	玉葱 / 人参 / パセリ / ホールコーンドライ パック / キャベツ / きゅうり / トマト / ご ぼう	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー たんぱく質	565 656 kcal 24.9 27.0 g
					おちゃ とりごぼうごはん	脂質 食塩相当量	21.5 23.7 g 1.8 2.2 g
5・19 水	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 (こまつな・しめじ)	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 / ★いりごま(黒) / ★ うどん(ゆで)	★木綿豆腐 / 豚ひき肉 (上) / 赤みそ / ★ツ ナオイル缶(2号缶) / ★かつお節(だし用) / ★油揚げ / だし昆布	長ねぎ / なら / しょう が / にんにく / 人参 / 小松菜 / しめじ	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー たんぱく質	457 483 kcal 19.6 20.3 g
					おちゃ ひやしきつねうどん	脂質 食塩相当量	16.9 16.1 g 1.6 1.9 g
6・20 木	ごはん(むぎいり) かれないのにつけ なむる みそしる (かぼちゃ・たまねぎ)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / ごま油 / ★ 小麦粉 / ★バター	★むきがれい / 白みそ / 煮干し(だし用) / ★牛乳 / ★たまご	しょうが / もやし / ほ うれん草 / 人参 / かぼ ちゃ / 玉葱 / パイン缶 (3号缶)	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー たんぱく質	499 576 kcal 21.3 24.3 g
					ぎゅうにゅう ばいんけーき	脂質 食塩相当量	17.4 17.7 g 2.1 2.0 g
7・21 金	ごはん(むぎいり) ごろっけ もりもりぴーまんまん えのきすーぷ (えのきたけ・ながねぎ)	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 / ★食パ ン(8枚切り) / いち ごジャム(あま王)	豚ひき肉(上) / ★か つお節(糸削り) / か つお節(だし用) / ★ 牛乳	玉葱 / 人参 / ピーマン / 赤ピーマン / えのき たけ / 長ねぎ	おちゃ よーぐると	エネルギー たんぱく質	543 626 kcal 17.5 18.5 g
					ぎゅうにゅう じゃむさんど	脂質 食塩相当量	20.2 22.5 g 1.2 1.5 g
8・22 土	ごはん(むぎいり) ぶたにくのしょうがやき みそしる(わかめ・ふ) とまと ベビーチーズ	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 / 干わかめ / 白みそ / 煮干し(だし 用) / ★ベビーチーズ Ca+Fe / ★牛乳	玉葱 / 人参 / ピーマン / しょうが / トマト	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質	502 507 kcal 23.0 23.7 g
					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	20.1 19.2 g 1.8 2.2 g
10・24 月	ごはん(むぎいり) びびんば ぽてとふらい すましじる (わけぎ・えのきたけ)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / ★いりごま (黒) / ごま油 / じゃが いも / 米サラダ油 / ★ クッキー	豚肩せん切り / 赤みそ / 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 / わけぎ / えのき たけ / メロン	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー たんぱく質	492 541 kcal 21.1 23.1 g
					ぎゅうにゅう くっきー めろん	脂質 食塩相当量	18.1 18.7 g 1.1 1.6 g
11・25 火	ごはん(むぎいり) とうふはんばーぐ にんじんとあすばらのいためもの みそしる (キャベツ・あぶらあげ)	精白米 / ビタヴァレー / かたくり粉 / 米サラ ダ油 / 上白糖 / ★パ ター	★押し豆腐 / 鶏モモひ き肉 / ★油揚げ / 白み そ / 煮干し(だし用) / ★牛乳	玉葱 / しょうが / 赤 ピーマン / アスパラガ ス / 人参 / ホールコー ンドライパック / キャ ベツ / かぼちゃ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質	525 543 kcal 20.5 21.2 g
					ぎゅうにゅう すいーとぱんぶきん	脂質 食塩相当量	19.9 20.0 g 1.2 1.3 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

ほねにちゅうい!!

10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。

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
12・26 水	ごはん（むぎいり） かれーしちゅー （なす・ズッキーニにいい） きゃべつきゅうりさらだ にゅうさんきんいんりょう	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／★小町 ふ	鶏モモ（皮なし）／★ス キムミルク／★乳酸菌 飲料／★牛乳	玉葱／人参／なす／ ズッキーニ／にんにく ／グリーンピース（冷凍） ／きゅうり／キャベツ	おちゃ とまと		エネルギー 487 605 kcal	たんぱく質 18.9 22.9 g
					ぎゅうにゅう しんぷるふらすく		脂質 17.0 22.5 g	食塩相当量 0.6 1.1 g
13・27 木	ごはん（むぎいり） しろみざかなのまよねーずやき なっとうあえ すましじる （とうふ・しめじ）	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／上白 糖／★バター	★メルルーサ／★系引 納豆／★絹ごし豆腐 かつお節（だし用） ／★牛乳	玉葱／パセリ／ほうれ ん草／もやし／人参 しめじ	おちゃ きなこよーぐると		エネルギー 540 612 kcal	たんぱく質 23.5 25.3 g
					ぎゅうにゅう ほんぽんどーなっつ		脂質 22.0 24.3 g	食塩相当量 1.3 1.6 g
14・28 金	ごはん（むぎいり） にくじゃが ひじきのふりかけ みそしる （こまつな・ながねぎ） とうもろこし	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）／★蒸し中華 めん（焼きそば用／ご ま油	豚肩小間／干ひじき（ス テン以釜、乾）／★かつ お節（糸削り）／白み そ／煮干し（だし用） ／★牛乳／鶏ムネひき 肉	玉葱／人参／小松菜 ／長ねぎ／とうもろこし ／チンゲン菜／赤ピー マン／にんにく／しょ うが／レモン（レモン 汁用）	おちゃ ベビーチーズ		エネルギー 473 547 kcal	たんぱく質 18.7 20.5 g
					ぎゅうにゅう ちゃうみん		脂質 14.8 14.5 g	食塩相当量 2.2 1.9 g
29 土	やきうどん ひやしとまと ぎゅうにゅう	★うどん（ゆで）／上白 糖／ごま油／米サラダ 油／★マヨネーズタイ プドレッシング／★ クッキー	豚肩小間／★牛乳	キャベツ／玉葱／人参 ／トマト	おちゃ よーぐると		エネルギー 397 462 kcal	たんぱく質 19.9 22.3 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		脂質 19.3 22.6 g	食塩相当量 0.8 1.2 g

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。

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	499kcal	20.7g	18.9g	332mg	2.9mg	1.4g
3歳以上児	559kcal	22.5g	20.1g	283mg	2.9mg	1.6g



★6月は食育月間です★

大和市は、「親と子が相互に、そして次の世代へ」
つながる食育を進めています。（第2次大和市食育推進
計画より）

保育園では4～5歳児を対象とした「わくわくたべもの集会」にて、
「噛むことの大切さ」について話をします

食べものをよく噛んで「噛む力」をつけると、よいことがたくさんあります

よく噛んでゆっくり食べると満腹感が得られ、食べすぎを防止します。



食べものと唾液が混ざり、やわらかく、消化しやすくなります。また、味がよくわかり、味覚が発達します。



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。



唾液が出て口の中をきれいにするだけでなく、むし歯を予防します。



脳を刺激し、頭の働きを活発にします。



「噛む力を育てる」ポイント

●食材の大きさを工夫する

⇒食材や料理に合わせて大きめに切ると、自然と噛む回数が増えます。

●噛み応えのある食材を選ぶ

⇒やわらかい食材ばかりでなく、食物繊維を多く含む根菜類や乾物類など、噛み応えのあるものをメニューに取り入れてみましょう。自然と噛む回数が増えます。給食では「鶏ごぼうごはん」と「ひじきのふりかけ」を作ります。

●ゆっくり食べる

⇒ゆっくりと、味わいながら食べましょう。

●飲み物で流し込まない

⇒食べものが口に入っている間は、飲みものなどの水分は控えましょう。丸のみになってしまいます。



給食のレシピなども掲載しています！

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

