

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(おぎいり) とりにくのさっぱり じゃくのおまめぼたけ (まめとこまつなのあえもの) みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/ごま油/じゃが いも/★クッキー	鶏モモ(皮なし)/★大 豆水煮レトルト/★ツ ナオイル缶(2号缶) /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳	にんにく/小松菜/人 参/玉葱/メロン	ぎゅうにゅう びすけっと		E kcal たんぱく質	474 483 kcal 22.2 23.5 g
		1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。			ぎゅうにゅう くっきー めろん		脂質 食塩相当量	15.8 15.0 g 1.4 1.6 g
2・ 16 火	がばおらいす ちんげんさいのすーぷ すいか	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★蒸し中華めん(冷 やし中華用)/ごま油	鶏モモひき肉/★たま ご/ベーコン	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ パル/チンゲン菜/す いか/もやし/きゅう り/トマト	おちゃ きなこよーぐると		E kcal たんぱく質	442 477 kcal 17.9 17.2 g
					おちゃ ひやしちゅうか		脂質 食塩相当量	15.0 14.7 g 1.4 1.8 g
3・ 17 水	ぶたにくとやさいのみそいためどん ぶろっこりのいそかけ すましじる (ふ・しめじ)	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 /★小町ふ/★コッペ パン35/グラニュー 糖	豚肩小間/赤みそ/き ざみのり/かつお節 (だし用)/★牛乳	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/ブロッコ リー/しめじ	ぎゅうにゅう せんべい		E kcal たんぱく質	465 507 kcal 19.4 20.7 g
					ぎゅうにゅう あげぼん		脂質 食塩相当量	16.1 16.1 g 1.2 1.5 g
4・ 18 木	ごはん(おぎいり) いいどうふ かぼちゃのおーぶんやき みそしる (きゃべつ・ながねぎ・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★マカロニ	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/★油揚げ/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★きな 粉	玉葱/人参/干し椎茸 /かぼちゃ/キャベツ /長ねぎ	おちゃ よーぐると		E kcal たんぱく質	473 539 kcal 21.8 23.5 g
					ぎゅうにゅう まかろにあべかわ		脂質 食塩相当量	16.8 18.2 g 1.1 1.3 g
5 金	<p>★七夕特別献立★ ※メニュー、日程は園によって異なります。</p> <p>ごぜんおやつ:ぎゅうにゅう・せんべい</p> <p>しゅしょく:わかめごはん または ゆかりごはん または つなごはん</p> <p>しゅさい:とりのからあげ または ささみかつ または とりにくのかんろに</p> <p>ふくさい:ぼんさんすう または ほうれんそうとにんじんのおひたし または たなぼたのおひたし</p> <p>しるもの:たなぼたじる または ほしたちのすーぷ または ほしのみそしる</p> <p>ごごおやつ:ぎゅうにゅうまたはおちゃ ぜりーとせんべい または かっぴあいすくりにむとくっきー または めろんぱん</p>							
19 金	ごはん(おぎいり) はんぺんのはさみあげ ごまごまちんぷい (なすともやしのごまあえ) みそしる (こまつな・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/上白糖 /★ねりごま(白)/★ バター	★はんぺん/★プロセ スチーズ/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳/★たまご/ゆで小 豆缶	なす/もやし/人参/ 小松菜/えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい		E kcal たんぱく質	502 554 kcal 18.2 18.9 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			ぎゅうにゅう おぐらけーき		脂質 食塩相当量	19.6 20.4 g 1.6 2.0 g
6・ 20 土	ごはん(おぎいり) こうやどうふととりにくのうまに みそしる (わかめ・ふ) べびーちーず	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/★小町ふ/★ 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)/★ペビー チーズCa+Fe/★牛乳	人参/玉葱/干し椎茸	ぎゅうにゅう びすけっと		E kcal たんぱく質	500 500 kcal 22.7 23.1 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	19.5 18.4 g 1.9 2.3 g
8・ 22 月	ごはん(おぎいり) あらんだに てづくりふりかけ にんじゃのすーぷ (とうがん) めろん	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/じゃがいも/上 白糖/ごま油/★いり ごま(白)/★小町ふ/ ★バター	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/あ おのり/かつお節(だ し用)/★牛乳/★粉 チーズ	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/たけのこ (ゆで)八百屋納品/と うがん/メロン	おちゃ きなこよーぐると		E kcal たんぱく質	449 500 kcal 18.2 18.7 g
					ぎゅうにゅう すなっふ		脂質 食塩相当量	17.1 18.2 g 1.2 1.5 g
9・ 23 火	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき さんしょくおひたし みそしる (なす・ながねぎ・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/★小麦粉/上白糖	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★かつ お節(糸削り)/★油 揚げ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★たま ご/★スキムミルク	玉葱/ほうれん草/え のきたけ/人参/なす /長ねぎ/レーズン	おちゃ とまと		E kcal たんぱく質	444 562 kcal 19.9 25.5 g
					ぎゅうにゅう にんじんいりむしぼん		脂質 食塩相当量	13.2 17.7 g 1.4 1.9 g

Main table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 午前午後, 栄養価. Includes callouts like 'ほねにちゅうい!!' and '26にち: おりんぴくどくべつめにゅー'.

* 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。

Summary table with columns: 月の平均栄養価, エネルギー, タンパク質, 脂質, カルシウム, 鉄, 食塩相当量. Rows for 3歳未満児 and 3歳以上児.

7月7日は七夕(たなばた)です

七夕は桃の節句や端午の節句と同じ、季節の節目に当たる五節句の一つです。織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が天の川を渡って、1年に1度だけ会える日とされています。また、短冊に願い事を書いて、笹の葉に飾ると、願いがかなえられるといわれています。

★「にんじゅのスープ」★
夏野菜のとうがんを使用したスープです。とうがんは皮をむいて、加熱すると白くなり、入っているのがわかりにくいので、この名前がつけられました。とうがんだけでなく、きゅうり、トマト、なすなどの夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を外に出してくれます。また、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。

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