



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 木	ごはん(おぎいり) さけのまよねーずやき きんぴらごぼう みそしる (なす・おくら)	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/上白糖/ごま油 ★小麦粉/★バター	1日★生鮭/15日★冷凍 鮭/白みそ/煮干し (だし用)/1日★牛 乳/★スキムミルク/ ★たまご	玉葱/1日パセリ/ご ぼう/人参/さやえん どう(絹さや)/なす /オクラ	おちゃ ベビーチーズ  1にち:ぎゅうにゅう 15にち:おちゃ まーぶるけーき	エネルギー 1日 491 575 kcal 15日 477 534 たんぱく質 1日 20.4 24.3 g 15日 19.5 20.8 脂質 1日 21.8 23.6 g 15日 21.6 22.0 食塩相当量 1日 1.8 1.7 g 15日 1.9 1.9 g	
2・16 金	ごはん(おぎいり) ごろっけ おひたし みそしる (わかめ・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/★小麦 粉/★パン粉/米サラ ダ油/上白糖/かたく り粉	2日豚ひき肉(上)/16 日ツナオイル缶/★か つお節(糸削り)/干 わかめ/白みそ/煮干 し(だし用)/2日★ 牛乳/★スキムミルク /★きな粉	玉葱/人参/キャベツ /長ねぎ	2にち:ぎゅうにゅう 16にち:おちゃ せんべい  2にち:ぎゅうにゅう 16にち:おちゃ すきむもち	エネルギー 2日 525 583 kcal 16日 420 513 たんぱく質 2日 18.0 19.0 g 16日 12.1 14.8 脂質 2日 20.1 21.0 g 16日 13.9 17.0 食塩相当量 2日 1.3 1.6 g 16日 1.2 1.6 g	
3・17 土	ごろごろひきにく すばげってー さらだ 3にち:ぎゅうにゅう 17にち:ベビーチーズ	★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	★うす味国産鶏肉使用 肉団子(卵乳無)/★ 粉チーズ/3日★牛乳 /17日★ベビーチーズ /17日★乳酸菌飲料	玉葱/人参/ピーマン /きゅうり/キャベツ	3にち:ぎゅうにゅう 17にち:おちゃ びすけっと  3にち:ぎゅうにゅう またはよーぐると 17にち:にゅうさん きんいんりょう かしなど	エネルギー 3日 494 522 kcal 17日 404 431 たんぱく質 3日 20.0 21.5 g 17日 13.8 15.2 脂質 3日 19.1 19.7 g 17日 11.9 12.5 食塩相当量 3日 0.9 1.1 g 17日 1.2 1.3 g	
5・19 月	ごはん(おぎいり) なつやさいのかれー きゃべつさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★バター /米サラダ油/上白糖 /5日★せんべい/19日 ミックスゼリー/19日 ★鉄入りウエハース	豚肩小間/★スキムミ ルク/★牛乳	かぼちゃ/玉葱/なす /ズッキーニ/人参/ にんにく/トマト/ きゅうり/キャベツ/ 5日小玉すいか	おちゃ ベビーチーズ  おちゃ 5にち:せんべい すいか 19にち:みっくすぜりー てついいうえはーす	エネルギー 5日 488 566 kcal 19日 502 565 たんぱく質 5日 17.2 18.4 g 19日 16.9 17.9 脂質 5日 17.8 18.3 g 19日 19.2 19.7 食塩相当量 5日 1.5 1.3 g 19日 1.4 1.2 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		5日:福田保育園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。					
6・20 火	ごはん(おぎいり) ちきんかつ ぶろっこりーと にんじんのいそかけ みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/じゃが いも/★食パン(6枚 切り)/上白糖/★バ ター	鶏ムネ(皮なし)/き ざみのり/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳/★きな粉	ブロッコリー/人参/ 玉葱	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう きなこーすと	エネルギー 535 593 kcal たんぱく質 25.6 28.4 g 脂質 18.4 18.9 g 食塩相当量 1.2 1.5 g	
7・21 水	ごはん(おぎいり) まーぼーどうふ にんじんしりしり ちゅうかすーぷ (こまつな・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 /★いりごま(白)/★ 小麦粉/黒砂糖	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/★ツ ナオイル(レトルト) /かつお節(だし用) /★牛乳/★スキムミ ルク/★たまご	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/人参/ 小松菜/しめじ/レ ズン	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう れーずんいり くろむしぼん	エネルギー 554 583 kcal たんぱく質 24.0 26.0 g 脂質 20.2 20.2 g 食塩相当量 1.7 2.0 g	
8・22 木	ごはん(おぎいり) にくじゃが なっとうあえ みそしる (だいこん・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★うど ん(ゆで)/ごま油	豚肩小間/★糸引納豆 /★油揚げ/白みそ/ 煮干し(だし用)/豚 ひき肉(上)	玉葱/人参/ほうれん 草/もやし/大根/ キャベツ	おちゃ きなこよーぐると  おちゃ やきうどん	エネルギー 443 475 kcal たんぱく質 21.2 21.6 g 脂質 13.6 12.8 g 食塩相当量 1.4 1.5 g	
9・23 金	ごはん(おぎいり) さばのみそに ごまごまちんぷい (なす・もやし・にんじんのごまあえ) すましじる (ちんげんさい・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/★小町ふ/★バ ター	★さば/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/★粉チーズ/あお のり	しょうが/なす/もや し/人参/チンゲン菜 /えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう すなっぷ (あおのりちーずあじ)	エネルギー 488 536 kcal たんぱく質 19.2 20.8 g 脂質 24.8 26.9 g 食塩相当量 1.4 1.8 g	
ほねにちゅうい!!							

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutrition. Includes a callout box for 'ほねにちゅうい!!' pointing to the 29th menu item.

\* 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 average nutrition values for 3-year-olds and older children, including energy, protein, fat, calcium, iron, and salt equivalents.

♥暑い夏! おやつは何にしますか?♥
冷たくて甘いものが欲しくなります。ジュースなどの清涼飲料水やスポーツ飲料にはたくさんの糖分が入っていて、だるさや疲れを感じやすくなります。そこで、おやつに甘いものを食べる時は甘味のないお茶やカルシウムが豊富な牛乳を組み合わせましょう。旬の食材の「とうもろこし」などもおやつにぴったりです。
保育園では午後のおやつに「牛乳」と「手作りケーキやクッキー」や夏野菜のかぼちゃを使用した「スイートパンプキン」などをだします。

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
大和市イベントキャラクター ヤマトン