

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 火	ごはん(むぎいり) とりにくのさっぱりに ごまあえ みそしる (さつまいも・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/さつまいも/★ 小麦粉/★バター/15 日蒸し栗カット(レト ルト)	鶏モモ(皮なし)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご/ ゆで小豆缶	にんにく/キャベツ/ 人参/長ねぎ	おちゃ	E kcal	444 514
					ベビーチーズ	たんぱく質	1日 442 511 15日 20.3 22.3 20.2 22.2
2・16 水	ごはん(むぎいり) ぼーべきゅーそーすあえ たたききゅうり きゃべつのさっぱりすーぷ	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/★食 パン(6枚切り)/★バ ター	鶏モモ(皮なし)/ポ ークウィンナー/かつお 節(だし用)/★牛乳 /★きな粉	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/きゅうり /キャベツ	おちゃ	E kcal	498 569
					よーぐると	たんぱく質	19.8 21.1
3・17 木	ごはん(むぎいり) かれないのにつけ なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★小麦粉/ ★バター/グラニュー 糖	★むきがれい/★系引 納豆/★絹ごし豆腐/ ★油揚げ/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	しょうが/ほうれん草 /もやし/人参	ぎゅうにゅう	E kcal	505 556
					せんべい	たんぱく質	24.0 26.9
4・18 金	ごはん(むぎいり) とうふはんぱーぐ ちんげんさいのそてー (ぼたー) すましじる (わかめ・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★バ ター/じゃがいも	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/干わかめ/かつ お節(だし用)/★牛 乳	玉葱/しょうが/チン ゲン菜/人参/ホー ル コーンドライバック/ えのきたけ	ぎゅうにゅう	E kcal	487 498
					びすけっと	たんぱく質	19.5 20.2
5・19 土	やきうどん とまときゅうりのさらだ 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 /きゅうり/トマト	おちゃ	E kcal	382 450
					ベビーチーズ	たんぱく質	19.3 22.2
7・21 月	ごはん(むぎいり) まーぼーとうふ もやしのちゅうかあえ すましじる (ちんげんさい・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 /★クッキー	★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/きゅう り/もやし/トマト/ チンゲン菜/しめじ/ りんご	おちゃ	E kcal	453 521
					ベビーチーズ	たんぱく質	18.7 20.8
8・22 火	ごはん(むぎいり) ちきんかれー ふれんちさらだ 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/★コッ ペパン35/グラ ニュー糖	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳	玉葱/人参/にんにく /キャベツ/きゅうり /トマト	ぎゅうにゅう	E kcal	555 583
					びすけっと	たんぱく質	19.6 20.2
9・23 水	ごはん(むぎいり) とりにくのかんろに なむる みそしる (かぼちゃ・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★スパゲッティ (ロング)	鶏モモ(皮なし)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★ツナオ イル缶(2号缶)/★粉 チーズ	しょうが/もやし/ほ うれん草/人参/かほ ちゃ/長ねぎ/玉葱/ ピーマン	おちゃ	E kcal	495 560
					きなこよーぐると	たんぱく質	24.0 25.8

10月15日は十三夜

ほねにちゅうい!!

19日は食育の日です♪

7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			
10・24 木	ごはん(むぎいり) にくじゃが ぶろっこりーのおかかあえ みそしる (きゃべつ・わけぎ)	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/黒砂糖	豚肩小間/★かつお節 (糸削り)/白みそ/ 煮干し(だし用)/★ 牛乳/★豆乳 国産無 調整/★きな粉	玉葱/人参/ブロッコ リー/キャベツ/わけ ぎ	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 448	たんぱく質 17.9	脂質 11.1	食塩相当量 1.5	484 kcal 18.8 g
11・25 金	ごはん(むぎいり) さばのしおやき きんぴらごぼう すましじる (こまつな・ふ)	精白米/ピタヴァレー /米サラダ油/上白糖 /ごま油/★小町ふ さつまいも	★さば/かつお節(だ し用)/★牛乳	ごぼう/人参/さやえ んどう(絹さや)/小 松菜	おちゃ よーぐると	エネルギー 486	たんぱく質 18.2	脂質 19.7	食塩相当量 1.4	554 kcal 19.3 g 21.8 g 1.4 g
12・26 土	ごはん(むぎいり) にくやさしいため みそしる (わかめ・たまねぎ) かっぷよーぐると	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★せんべい	豚肩小間/干わかめ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★カップヨーグ ルト/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/玉葱	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 477	たんぱく質 21.9	脂質 14.2	食塩相当量 1.6	476 kcal 22.5 g 12.7 g 1.6 g
14・28 月	ろーるぱん とまとのなかのおまめさん (ぽーくびーんず) きりほしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35/米 サラダ油/上白糖/精 白米	豚肩小間/ベーコン/ 白いんげん豆レトルト /★スキムミルク/★ 牛乳/だし昆布	玉葱/人参/ホールト マト缶(缶カット/切 干し大根/キャベツ/ しめじ/エリンギ/さ やえんどう(絹さや)	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 489	たんぱく質 19.5	脂質 18.0	食塩相当量 1.9	562 kcal 20.4 g 19.4 g 1.9 g
29 火	ごはん(むぎいり) あらんだに あおなのおひたし (にんじんいり) みそしる (きゃべつ・しめじ)	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/★鉄入 りウエハース	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/れんこん /ほうれん草/キャベ ツ/しめじ/柿	おちゃ べびーちーず	エネルギー 430	たんぱく質 16.9	脂質 14.6	食塩相当量 1.7	486 kcal 18.2 g 13.8 g 1.7 g
30 水	ごはん(むぎいり) とうふだんご きりこんぶのもの みそしる (だいこん・えのきたけ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★小町 ふ/★バター	★押し豆腐/豚ひき肉 (上)/★たまご/★ スキムミルク/糸昆布 /★油揚げ/白みそ/ 煮干し(だし用)/★ 牛乳/★粉チーズ/あ おのり	長ねぎ/人参/さやえ んどう(絹さや)/大 根/えのきたけ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 515	たんぱく質 18.7	脂質 23.6	食塩相当量 2.0	533 kcal 19.3 g 24.5 g 2.0 g
31 木	ごはん(むぎいり) とりにくのみぞれに やさいソテー すましじる (こまつな・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★冷凍パイシート	鶏モモ(皮なし)/かつ お節(だし用)/★牛 乳	にんにく/大根/大根 葉/キャベツ/人参/ 小松菜/長ねぎ/かぼ ちゃ	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 482	たんぱく質 19.9	脂質 18.9	食塩相当量 1.6	528 kcal 21.5 g 19.6 g 1.6 g

ほねにちゅうい!!

10月31日はハロウィン



\*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	476kcal	20.1g	17.6g	323mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	524kcal	21.5g	18.1g	264mg	2.4mg	1.6g

★「ハロウィン」★

もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事でした。また、お化けのランタンを魔除けに飾る習慣があり、「かぼちゃ」でランタンを作ったことから、「かぼちゃ」がハロウィンのシンボルとなりました。

♥給食では、31日のおやつに、「かぼちゃ」を蒸して、つぶして作った「パンブキンパイ」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

