令和6年　11月

保育園給食献立表

大和市立保育園　1ページ

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前／午後	栄養価 未満児	以上児
1・15／金	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 （わけぎ・とうふ） ほねにちゅうい!!	精白米／ビタヴァレー／★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／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／かつお節（だし用）／★牛乳／あんこ（こし）	玉葱／パセリ／ほうれん草／もやし／人参／わけぎ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう あんこくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 565 kcal たんぱく質 23.5 26.3 g 脂質 18.9 20.9 g 食塩相当量 1.2 1.5 g	
2・16／土	やきそば ちんげんさいのすーぷ （べーこん・ちんげんさい・たまねぎ） かっぷよーぐると	★蒸し中華めん（焼きそば用／米サラダ油／★クッキー	豚ひき肉（上）／あおのり／ベーコン／★カップヨーグルト／★牛乳	キャベツ／人参／もやし／チンゲン菜／玉葱	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 453 kcal たんぱく質 16.9 17.9 g 脂質 17.2 17.3 g 食塩相当量 1.8 1.7 g	
④・18／月	ごはん（むぎいり） びびんば ちゅうかだいこん えのきすーぷ （えのきたけ・ながねぎ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★いりごま(白)／ごま油／★小町ふ／米サラダ油	豚肩小間／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／大根／えのきたけ／長ねぎ	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 515 kcal たんぱく質 21.5 22.5 g 脂質 18.5 19.9 g 食塩相当量 1.1 1.5 g	
5・19／火	ごはん（むぎいり） こうやどうふととりにくのうまに しおこんぶいりあさづけ すましじる （しめじ・わけぎ）	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／上白糖／米サラダ油／かたくり粉／★食パン（８枚切り）／いちごジャム（あま王）	★高野豆腐（板）／鶏モモ（皮なし）／★塩昆布／かつお節（だし用）／★牛乳 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	人参／玉葱／干し椎茸／白菜／きゅうり／しめじ／わけぎ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう じゃむさんど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 534 kcal たんぱく質 22.1 23.5 g 脂質 14.5 13.2 g 食塩相当量 1.5 2.0 g	
6・20／水	ごはん（むぎいり） ればーのあまに ぶろっこりーとにんじんのいそかけ みそしる （かぶ・かぶのは）	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(白)／★スパゲッティー（ロング）／★小麦粉	豚レバー／きざみのり／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／豚ひき肉（上）	しょうが／にんにく／ブロッコリー／人参／かぶ／かぶ(葉)／玉葱／セロリー／ホールトマト缶（ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう みーとそーす すぱげってぃー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 565 kcal たんぱく質 25.1 27.7 g 脂質 15.6 15.3 g 食塩相当量 1.2 1.6 g	
7・21／木	ごはん（むぎいり） ちきんかれー ぱいんいりあまず ぎゅうにゅう	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／★小麦粉／★バター／米サラダ油／上白糖／★せんべい	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／パイン缶（3号缶）／りんご	おちゃ きなこよーぐると おちゃ せんべい りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 522 kcal たんぱく質 17.7 17.7 g 脂質 13.9 14.2 g 食塩相当量 0.8 1.1 g	
8・22／金	ごはん（むぎいり） やきざかな（さけ） ひじきのにもの（だいずいり） すましじる （とうふ・こまつな・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー／米サラダ油／上白糖／さつまいも／★いりごま(黒)	★生鮭／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★油揚げ／★大豆水煮レトルト／★絹ごし豆腐／かつお節（だし用）／★牛乳	人参／さやえんどう（絹さや）／小松菜／えのきたけ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう だいがくいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 498 kcal たんぱく質 22.0 23.5 g 脂質 15.7 14.7 g 食塩相当量 1.1 1.4 g	
9・㉓／土	ごはん（むぎいり） ぶたにくのしょうがやき みそしる （ちんげんさい・ながねぎ） りんご	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／★クッキー	豚肩小間／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン／しょうが／チンゲン菜／長ねぎ／りんご	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 470 kcal たんぱく質 18.2 20.1 g 脂質 15.3 15.1 g 食塩相当量 1.5 1.4 g	

*「まごわやさしい（日本の伝統的な食材の合言葉）」*を取り入れたメニューです
ま⇒豆類・*ご*⇒ごま・*わ*⇒わかめなどの海草類・*や*⇒野菜・*さ*⇒魚・*し*⇒したけなどのきのこ類・*い*⇒いも類

令和6年

保育園給食献立表

大和市立保育園　　2ページ

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前／午後	栄養価 未満児	以上児
11・25／月	ちゅうかどん にんじんしりしり すましじる （わかめ・ふ） 	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(白)／★小町ふ／★せんべい	豚肩小間／★ツナオイル缶（2号缶）／干わかめ／かつお節（だし用）／★牛乳	しょうが／玉葱／人参／ピーマン／白菜／柿	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう せんべい かき	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	469　514 kcal 19.5　21.1 g 15.5　15.5 g 1.2　1.7 g
12・26／火	ごはん（むぎいり） いりどうふ おさつすてぃっくおーぶんやき みそしる （だいこん・あぶらあげ） 	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／さつまいも／★うどん(ゆで)	★木綿豆腐／豚ひき肉（上）／★油揚げ／白みそ／煮干し（だし用）／豚肩小間／かつお節（だし用）／だし昆布	玉葱／人参／干し椎茸／大根／ほうれん草	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ 肉うどん	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	502　501 kcal 19.9　19.7 g 16.4　14.4 g 1.4　1.4 g
13・27／水	ごはん（むぎいり） ささみかつ ゆかりあえ みそしる （じゃがいも・たまねぎ）	精白米／ビタヴァレー／★小麦粉／★パン粉／米サラダ油／ごま油／じゃがいも／★食パン（６枚切り）／★マヨネーズタイプドレッシング	ささ身／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／あおのり	もやし／ほうれん草／人参／ゆかり(ｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸ｿｰﾀﾞ無)／玉葱	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう ぱんせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	465　534 kcal 21.6　24.4 g 16.8　16.8 g 1.6　1.4 g
14・28／木	ごはん（むぎいり） はやしらいす わふうさらだ おちゃ	精白米／ビタヴァレー／★バター／米サラダ油／★小麦粉／上白糖／ごま油／★マカロニ	豚肩小間／★牛乳／★きな粉	玉葱／人参／にんにく／パセリ／キャベツ／きゅうり／トマト	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	521　572 kcal 20.0　21.4 g 20.3　21.4 g 1.2　1.4 g
29／金	ごはん（むぎいり） かれいのにつけ れんこんのきんぴら みそしる （はくさい・しめじ） ほねにちゅうい!!	精白米／ビタヴァレー／上白糖／ごま油／★小麦粉／★バター／米サラダ油	★むきがれい／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	しょうが／れんこん／人参／さやえんどう（絹さや）／白菜／しめじ 	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう ぼんぼんどーなっつ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	527　565 kcal 20.7　22.6 g 16.1　16.5 g 1.4　1.9 g
30／土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに みそしる （わけぎ・えのきたけ） べびーちーず	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／上白糖／米サラダ油／★クッキー 	豚ひき肉（上）／白みそ／煮干し（だし用）／★ベビーチーズCa＋Fe／★牛乳	玉葱／人参／わけぎ／えのきたけ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	451　496 kcal 17.8　17.9 g 17.4　17.9 g 1.6　1.9 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	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	481kcal	20.6g	16.5g	306mg	2.7mg	1.3g
3歳以上児	523kcal	22.1g	16.5g	240mg	2.8mg	1.5g

★11月24日は「和食の日」です★

和食文化国民会議にて、「和食-日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを考える日として、11月24日（いいにほんしょく）を「和食の日」としました。

①新鮮な食材と素材の味わいをいかす！

日本は南北に長く、各地域に特色のある様々な新鮮な食材があります。また、素材の味わいを活かす調理方法や調理器具が発達しています。

②旬の食材を使用して、季節感を楽しむ！

日本には四季があり、その季節に採れた旬の食材は新鮮でおいしいだけでなく、栄養価が高く、価格が安いというメリットがあります。給食では旬の食材を使用した和食メニューを取り入れています。

✿「伝統的な食文化」とは？✿

③バランスが良く健康的な食事！

一汁三菜（汁物とおかず3品とごはんを組み合わせる）を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが良いです。また、かつおぶしや煮干し、昆布などの「旨味」を上手に使用し、野菜を使用したおかずが多く、動物性脂肪が少ない食事です。給食では汁物はかつおぶしや煮干し、うどんのつゆはかつおぶしと昆布でだしをとっています。

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

給食のレシピなども掲載しています！