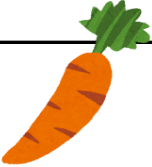


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児 以上児		
1・15 ／ 火	ごはん（むぎいり） とりひきにくかれー ふれんちさらだ ぎゅうにゅう	精白米／ビタヴァレー ／じゃがいも／★小麦 粉／★バター／米サラ ダ油／上白糖／いちご ジャム（あま王）／★ せんべい	鶏ムネひき肉／★スキ ムミルク／★牛乳／★ プレーンヨーグルト	玉葱／人参／にんにく ／キャベツ／きゅうり ／トマト	ぎゅうにゅう びすけっと	Eネルギー	564	592 kcal
					おちゃ じゃむよーぐると せんべい	たんぱく質	20.7	21.6 g
2・16 ／ 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 （ちんげんさい・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（白）／★ 小麦粉／★バター／グ ラニュー糖	★木綿豆腐／豚ひき肉 （上）／赤みそ／★備 蓄用ツナオイル（レト ル／かつお節（だし 用）／★牛乳	長ねぎ／にら／しょう が／にんにく／人参／ チンゲン菜／しめじ 	おちゃ べびーちーず	Eネルギー	523	616 kcal
					ぎゅうにゅう さくさくくっきー	たんぱく質	20.1	23.0 g
3・17 ／ 木	ごはん（むぎいり） れぼーのあまに なっとうあえ みそしる （とうふ・ながねぎ）	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）／じゃがいも ／★バター	豚レバー／★系引納豆 ／★絹ごし豆腐／白み そ／煮干し（だし用） ／★牛乳	しょうが／にんにく／ ほうれん草／もやし／ 人参／長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい	Eネルギー	478	524 kcal
					ぎゅうにゅう じゃがぼたー	たんぱく質	23.7	26.4 g
4・18 ／ 金	ごはん（むぎいり） かれいのにつけ おひたし みそしる （こまつな・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／★コッペパ ン35／米サラダ油／ グラニュー糖	★むきがれい／★かつ お節（糸削り）／白み そ／煮干し（だし用） ／★牛乳	しょうが／キャベツ／ 人参／小松菜／えのき たけ	ぎゅうにゅう びすけっと	Eネルギー	464	470 kcal
					ぎゅうにゅう あげぼん	たんぱく質	21.8	23.2 g
5・19 ／ 土	ごはん（むぎいり） にくやさしいため みそしる （ちんげんさい・ふ） べびーちーず	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／白みそ／煮 干し（だし用）／★ベ ビーチーズCa+Fe 14g／★牛乳	キャベツ／人参／もや し／しょうが／チンゲ ン菜 	おちゃ よーぐると	Eネルギー	442	491 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	22.2	23.3 g
7・21 ／ 月	ごはん（むぎいり） とうふはんばーぐ やさいソテー みそしる （あぶらあげ・しめじ）	精白米／ビタヴァレー ／かたくり粉／上白糖 ／米サラダ油／★クッ キー	★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／チン ゲン菜／人参／備蓄ホ ルコントライバック／しめじ ／清見かんなどの国産 の甘い柑橘類	おちゃ べびーちーず	Eネルギー	453	525 kcal
					ぎゅうにゅう くっきー きよみかんなどのこくさんのあま いかんきつうい	たんぱく質	18.9	20.9 g
8・22 ／ 火	ごはん（むぎいり） にくじゃが ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ すましじる （ふ・ながねぎ）	精白米／ビタヴァレー ／じゃがいも／上白糖 ／米サラダ油／★小町 ふ／★小麦粉／★バ ター	豚肩小間／★かつお節 （糸削り）／かつお節 （だし用）／★牛乳	玉葱／人参／ブロッコ リー／長ねぎ 	ぎゅうにゅう びすけっと	Eネルギー	555	582 kcal
					ぎゅうにゅう ほんほんどーなっつ	たんぱく質	18.6	18.9 g
9・23 ／ 水	ピーすごはん とりのからあげ ゆかりあえ みそしる （だいこん・だいこんのは）	精白米／かたくり粉／ 米サラダ油／ごま油／ ★スパゲッティー（ロ ング）	だし昆布／鶏モモ（皮 なし）／白みそ／煮干 し（だし用）／★牛乳 ／ベーコン	グリーンピース（さやつ き）／しょうが／もや し／ほうれん草／人参 ／ゆかり（ケルミン酸リ グ）／大根／大根の 葉／玉葱／ピーマン	ぎゅうにゅう せんべい	Eネルギー	499	550 kcal
					ぎゅうにゅう なぽりたん	たんぱく質	22.3	24.5 g
10・24 ／ 木	ごはん（むぎいり） さばのみそに ごまあえ すましじる （こまつな・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／★いりごま （白）／★小麦粉／黒砂 糖	★さば／赤みそ／かつ お節（だし用）／★牛 乳／★スキムミルク／ ★たまご	しょうが／キャベツ／ 人参／小松菜／えのき たけ／レーズン	おちゃ きなこよーぐると	Eネルギー	519	583 kcal
					ぎゅうにゅう れーずんいい くろむしぼん	たんぱく質	22.5	23.7 g

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
11・25 ／ 金	ろーるばん ほうれんそうのこめこ とうにゅうぐらたん ばんさんすう ぎゅうにゅう	★ロールパン35／ じゃがいも／米サラダ 油／米粉／春雨／上白 糖／ごま油／精白米／ ビタヴァレー	鶏モモ(皮なし)／★豆 乳 国産無調整／★ ミックスチーズ(ビザ 用)／★牛乳／★備蓄 用ツナオイル(レトル	玉葱／ほうれん草／人 参／きゅうり		おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	485 579 kcal
						おちゃ つなごはん	たんぱく質	19.2 21.7 g
12・26 ／ 土	やきそば ぎゅうにゅう ひやしとまと	★蒸し中華めん(焼き そば用)／米サラダ油／ ★マヨネーズタイプド レッシング／★クッ キー	豚ひき肉(上)／あお のり／★牛乳	キャベツ／人参／もや し／トマト		ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	473 493 kcal
						ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	18.5 20.0 g
14・28 ／ 月	ごはん(むぎいり) びびんば かぼちゃのオープン焼き 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／米サラ ダ油／かたくり粉／黒 砂糖	豚肩小間／赤みそ／か つお節(だし用)／★ 牛乳／★豆乳 国産無 調整／★きな粉	しょうが／にんにく／ もやし／ほうれん草／ 人参／かぼちゃ／えの きたけ／長ねぎ		おちゃ よーぐると	エネルギー	474 544 kcal
						ぎゅうにゅう とうにゅうもち	たんぱく質	22.1 24.2 g
30 ／ 水	ごはん(むぎいり) ささみかつ あすばらのそてー (にんじんいり) みそしる (きゃべつ・たまねぎ)	精白米／ビタヴァレー ／★小麦粉／★パン粉 ／米サラダ油／★クッ キー	ささ身／白みそ／煮干 し(だし用)／★牛乳	アスパラガス／人参／ JAキャベツ／玉葱／清 見かんなどの国産の甘 い柑橘類		おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	427 491 kcal
						ぎゅうにゅう くっきー きよみかんなどのこくさんのあま いかんきつるい	たんぱく質	19.1 21.1 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	491kcal	20.8g	18.5g	340mg	2.6mg	1.4g
3歳以上児	544kcal	22.6g	19.1g	285mg	2.6mg	1.6g

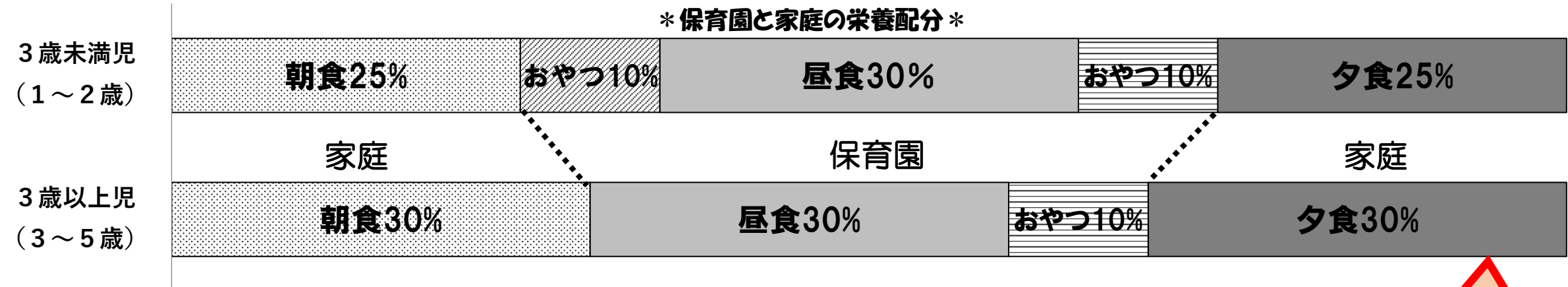
保育園給食について
ご紹介します



保育園の給食は、園児の成長に必要な栄養やエネルギーをとるだけでなく、手洗い、後片付けなどのマナーを学んだり、友達や先生と楽しく食べることにより、心のふれあう場となっています。

給食で気をつけていること

1. 栄養の確保 ⇒ 成長に必要な栄養量がとれるように献立を作成しています。
- ◆ 保育園では昼食とおやつを提供していますが、1日のうち半分以上の栄養は朝食と夕食からとる必要があります。また、保育園が休みの日も、3食、食べる習慣をつけましょう。



2. 多様な献立 ⇒ 和食や外国料理など多様な給食を提供しています。
- ◆ 旬の食材を取り入れ、季節感のある献立を心がけています。
- ◆ ひじきや切干大根、大豆などの乾物を使い、煮物、和え物などを積極的に取り入れています。
- ◆ 行事食や郷土食、外国料理を取り入れています。
3. 手づくり給食 ⇒ 素材を生かした本物の味を伝えています。
- ◆ だしは、煮干しや昆布、かつお節からとっています。
- ◆ 天然だしを使うため、素材の味が生きた「うす味」でおいしい給食です。
- ◆ シチューのルーは「小麦粉・バター・スキムミルク」で手作ります。
- ◆ ふりかけ・ドレッシングもすべて手作りで。
- ◆ 年齢や発達に合わせ、咀嚼をうながす調理の工夫をしています。
4. 安心・安全な食材 ⇒ 産地や内容成分の確認をしています。
- ◆ 米・野菜・果物・肉・卵・牛乳はすべて国産です。
- ◆ 市内産や県内産をできるだけ使用し、地産地消に取り組んでいます。
- ◆ 食品添加物のできるだけ少ないものを、使用しています。
- 
- 給食のレシピなども掲載
しています！
- 3歳未満児は1日に
必要な栄養素の
50%、3歳以上児
は40%を保育園の
給食でとるようにし
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
- 