

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) こうやどうふと とりにくのうまに きゃべつのおひたし みそしる (こまつな・しめじ)	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/★小麦粉/★パ ター/★いりごま(白)	★高野豆腐(板)/鶏 モモ(皮なし)/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご	人参/玉葱/干し椎茸 /キャベツ/小松菜/ しめじ	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう ごまびすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 561 kcal 21.0 22.6 g 19.2 19.8 g 1.4 1.9 g
2・16 金	ごはん(おぎいり) ぼーべきゅーそーすあえ たたききゅうり ちんげんさいの さっぱりすーぷ (ちんげんさい・たまねぎ)	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/16日★ かしわもち/16日★い りごま(白)	鶏ムネ(皮なし)/ ポークウィンナー/か つお節(だし用)/2 日★牛乳	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/きゅうり /チンゲン菜	ぎゅうにゅう びすけっと 2にち:ぎゅうにゅう (未満児)ちーず・くっきー (以上児)かしわもち 16にち:おちゃ・ませごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2日 563 557 kcal 16日 519 522 kcal 2日 21.1 18.9 g 16日 17.7 17.0 g 2日 24.3 17.9 g 16日 15.0 12.6 g 2日 1.8 1.7 g 16日 1.5 1.8 g
③・17 土	ごはん(おぎいり) ぶたにくのしょうがやき みそしる (ながねぎ・ふ) きよみかんなどの こくさんのあまいかんきつるい	精白米/ピタヴァレー /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)/★牛 乳	玉葱/人参/ピーマン /しょうが/長ねぎ/ 国産の甘い柑橘類	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	407 467 kcal 18.7 20.7 g 15.1 15.2 g 1.4 1.4 g
⑤・19 月	ちゅうかどん にんじんしりしり すましじる (ふ・えのきたけ)	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)/★ 小町ふ/★食パン(6 枚切り)/★マヨネー ズタイプドレッシング	豚肩小間/★備蓄用ツ ナオイル(レトル)か つお節(だし用)/★ 牛乳/あおのり	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/キャベツ /えのきたけ	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう ばんせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 545 kcal 21.2 23.4 g 18.2 18.9 g 1.3 1.8 g
⑥・20 火	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき ひじきのふりかけ すましじる (こまつな・えのきたけ) めろん	精白米/ピタヴァレー /★パン粉/★いりご ま(白)/上白糖/★小 麦粉	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/干ひじ き(スティック、乾)/★ かつお節(糸削り)/ かつお節(だし用)/ ★牛乳/★たまご/★ スキムミルク	玉葱/小松菜/えのき たけ/メロン/人参/ レーズン	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう にんじんいりむしぼん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 559 kcal 22.7 24.4 g 16.7 16.1 g 1.4 1.8 g
7・21 水	ごはん(おぎいり) ちきんかれー わふうさらだ 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/ごま油 /★マカロニ	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ ★きな粉	玉葱/人参/にんにく /JAキャベツ/きゅう り/トマト	おちゃ べびーちーず  おちゃ まかろにあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 556 kcal 18.9 20.9 g 17.0 17.7 g 1.2 1.1 g
8・22 木	ごはん(おぎいり) れぼーのあまに なむる みそしる (きゃべつ・わけぎ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★いり ごま(白)/ごま油/★ クッキー	豚レバー/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/キャベツ/わけ ぎ/国産の甘い柑橘類	おちゃ きなこよーぐると  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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444 491 kcal 20.9 21.8 g 14.7 15.0 g 1.2 1.7 g
9・23 金	ごはん(おぎいり) かれいのにつけ きんぴらごぼう みそしる (かぼちゃ・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★バター/ ★小麦粉/★マーマ レード	★むきがいり/白みそ /煮干し(だし用)/ ★牛乳/★たまご/★ プレーンヨーグルト/ ★スキムミルク	しょうが/ごぼう/人 参/さやえんどう(絹 さや)/かぼちゃ/し めじ	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 546 kcal 22.3 23.7 g 16.2 15.5 g 1.6 1.9 g
10・24 土	みーとそーすすばげっていー さらだ ぎゅうにゅう	★スパゲッティー(口 ング)/★バター/米 粉/★マヨネースタイ ドレッシング/★ クッキー	豚ひき肉(上)/★牛 乳	玉葱/人参/セロリー /にんにく/ホールト マト缶(ダ割り)/ きゅうり/キャベツ	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 567 kcal 20.7 24.2 g 22.1 24.9 g 1.1 1.0 g

19日は食育の日です♪

ほねにちゅうい!!



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
12・26 月	がばおらいす ばいんいりあまず えのきすーぷ (えのきたけ・わけぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★クッキー	鶏モモひき肉/かつお 節(だし用)/★牛乳	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ パル/キャベツ/きゅ うり/パイン缶(1号 缶)/えのきたけ/わ けぎ/国産の甘い柑橘 類	ぎゅうにゅう びすけっと	Eエネルギー たんぱく質	493 18.5	506 18.8 kcal g
		12日：緑野保育園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	脂質	18.1	17.7 g
					きよみかんなどのこくさんの あまいかんきつるい	食塩相当量	1.2	1.5 g
13・27 火	ごはん(むぎいり) ころっけ ぶろっこりーと にんじんのいそかけ すましじる (ふ・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/米サラ ダ油/★小麦粉/★パ ン粉/★小町ふ/上白 糖/かたくり粉	豚ひき肉(上)/きざ みのり/かつお節(だ し用)/★牛乳/★ス キムミルク/★きな粉	玉葱/人参/ブロッコ リー/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい	Eエネルギー たんぱく質	527 18.4	583 19.5 kcal g
					ぎゅうにゅう すきむもち	脂質	20.2	21.1 g
						食塩相当量	1.0	1.3 g
14・28 水	ごはん(むぎいり) とりにくのまーまれーどに 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 /★マーマレード/★ 小麦粉/上白糖/★パ ター	鶏モモ(皮なし)/★糸 引納豆/★油揚げ/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★たま ご/ゆで小豆缶	にんにく/ほうれん草 /もやし/人参/大根	おちゃ ベビーチーズ	Eエネルギー たんぱく質	467 23.4	545 26.7 kcal g
					ぎゅうにゅう おぐらけーき	脂質	17.4	18.1 g
						食塩相当量	1.7	1.5 g
29 木	ろーるぱん ぽてととべーこんの とうにゅうすーぷ こーんさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35/ じゃがいも/米サラダ 油/米粉/上白糖/精 白米/★いりごま(白)	ベーコン/★豆乳 国 産無調整/★牛乳/★ かつお節(糸削り)/ あおのり	玉葱/キャベツ/きゅ うり/備蓄ホーランド パック/人参	ぎゅうにゅう びすけっと	Eエネルギー たんぱく質	532 18.5	568 19.5 kcal g
					おちゃ てづくり ふりかけごはん	脂質	18.3	17.9 g
						食塩相当量	1.7	1.9 g
30 金	ごはん(むぎいり) さわらのてりやき あさづけ (にんじんいり) すましじる (こまつな・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★蒸し中華 めん(焼きそば用/米 サラダ油/ごま油	★さわら/かつお節 (だし用)/★牛乳/ 鶏ムネひき肉	しょうが/きゅうり/ キャベツ/人参/小松 菜/しめじ/チンゲン 菜/赤ピーマン/長ね ぎ/にんにく/レモン (レモン汁用)	おちゃ よーぐると	Eエネルギー たんぱく質	423 21.2	476 23.1 kcal g
					ぎゅうにゅう ちゃうみん	脂質	13.8	14.6 g
						食塩相当量	1.6	1.9 g
31 土	やきうどん ひやしとまと 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 ブドレッシング/★ クッキー	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/人参 /トマト	おちゃ ベビーチーズ	Eエネルギー たんぱく質	389 19.1	463 22.3 kcal g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質	20.1	22.5 g
						食塩相当量	1.2	1.2 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	488kcal	20.4g	18.0g	323mg	2.4mg	1.4g
3歳以上児	536kcal	21.9g	18.1g	262mg	2.3mg	1.6g



季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。  
こどもの日(端午の節句)は男の子の健やかな成長を願う大切な日で、こいのぼり  
や五月人形を飾り、柏餅やちまきなどを食べて、こどもの健やかな成長を願い、お祝  
いをします。

【柏餅(かしわもち)】

秋になり葉が枯れても落ちず、春になり新芽が出るまで枯  
葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がなが  
るといふ「子孫繁栄」の願いがこめられています。



保育園では、5月2日の3~5歳のおやつに  
柏餅をだします。(園により4~5歳のおやつ  
になる場合があります。)



給食のレシピなども掲載しています!

~旬の食材を食べましょう~

旬の時期にとれる食材は新鮮で味が良く、安価です。また栄養価が高い  
ので、給食に使用します。玉葱、キャベツ、メロンなどの野菜や果物が登  
場します。



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

