

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	
2・16 月	ごはん(おぎいり) びびんぼ たたききゅうり 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/★いりごま (白)/ごま油/★食パ ン(6枚切り)/★パ ター	豚肩小間/赤みそ/か つお節(だし用)/★ 牛乳/★きな粉	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/きゅうり/えの きたけ/わけぎ	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal -	484 531 kcal
					たんぱく質	22.6 24.9 g	
3・17 火	ろーるばん とうふはんぱーぐ あすぼらのそてー (にんじんいり) やさいすーぷ (ベーコン・もやし・ぼせり・にんじん)	★ロールパン35/か たくり粉/米サラダ油 /上白糖/精白米	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/ベーコン	玉葱/しょうが/アス パラガス/人参/もや し/パセリ/ゆかり (グルタミン酸ナトリウム無)	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal -	489 493 kcal
					たんぱく質	19.4 19.6 g	
4・18 水	ごはん(おぎいり) 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/★クッ キー	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳/ ★カップヨーグルト	JA玉葱/人参/にんに く/キャベツ/きゅう り/JAトマト	おちゃ べびーちーず	E kcal -	497 567 kcal
					たんぱく質	19.1 20.5 g	
5・19 木	ごはん(おぎいり) しろみざかなの ねぎみそやき おひたし すましじる (こまつな・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /★マヨネーズタイプ ドレッシング/★小麦 粉/上白糖/★バター /米サラダ油	★メルルーサ/白みそ /★かつお節(糸削 り)/かつお節(だし 用)/★牛乳	長ねぎ/キャベツ/人 参/小松菜/しめじ	おちゃ きなこよーぐると	E kcal -	485 544 kcal
					たんぱく質	20.3 21.1 g	
6・20 金	ごはん(おぎいり) にくじゃが ひじきのふりかけ みそしる (なす・ながねぎ) とまと	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★いり ごま(白)/★小麦粉/ 黒砂糖	豚肩小間/干ひじき(ス テン/釜、乾)/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★スキムミ ルク/★たまご	玉葱/人参/なす/長 ねぎ/トマト/レーズ ン	ぎゅうにゅう せんべい	E kcal -	487 532 kcal
					たんぱく質	19.2 20.6 g	
7・21 土	ごはん(おぎいり) にくやさしいため みそしる (わかめ・ふ) かたぬきちーず	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小町ふ/★せんべ い	豚肩小間/干わかめ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★型抜きチー ズ/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal -	483 483 kcal
					たんぱく質	23.2 23.7 g	
9・23 月	ごはん(おぎいり) とりにくのさっぱり なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★鉄入りウ エハース	鶏モモ(皮なし)/★糸 引納豆/★絹ごし豆腐 /★油揚げ/白みそ/ 煮干し(だし用)/★ 牛乳	にんにく/ほうれん草 /もやし/人参/長ね ぎ/メロン	ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal -	464 463 kcal
					たんぱく質	23.9 25.8 g	
10・24 火	ろーるばん なす・とまとの みーとぐらたん ぶろっこりーのさらだ (にんじんいり) ぎゅうにゅう	★ロールパン35/米 サラダ油/★マヨネ ーズタイプドレッシン グ/精白米/ピタヴァ レー/上白糖	豚ひき肉(上)/★ ミックスチーズ(ピザ 用)/★牛乳/★備蓄 用ツナオイル(レトル ト)	玉葱/ホールトマト缶 (缶カット/なす/ト マト/ブロッコリー/ 人参)	おちゃ きなこよーぐると	E kcal -	509 587 kcal
					たんぱく質	22.1 23.6 g	
11・25 水	ぶたにくとやさいの みそいためどん かぼちゃのオーブン焼き すましじる (ふ・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 /★小町ふ/★コッ パン35/グラニュー 糖	豚肩小間/赤みそ/か つお節(だし用)/★ 牛乳	しょうが/JA玉葱/人 参/ピーマン/かぼ ちゃ/しめじ	おちゃ べびーちーず	E kcal -	487 571 kcal
					たんぱく質	19.5 21.9 g	
					ぎゅうにゅう あげばん	脂質	17.9 18.9 g
						食塩相当量	1.6 1.6 g

19日は食育の日です♪

ほねにちゅうい!!

大和市イベントキャラクター
ヤマトン



9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
12・26 木	ごはん（むぎいり） さわらのからあげ ごまあえ みそしる （じゃがいも・こまつな）	精白米／ビタヴェアレ／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／★小麦粉	★さわら／白みそ／煮干し（だし用）／あんこ（こし）	キャベツ／人参／小松菜	ぎゅうにゅう せんべい		エネルギー たんぱく質	483 513 kcal 18.7 19.2 g
		ほねにちゅうい!!			おちゃ あんこくっきー		脂質 食塩相当量	17.1 16.5 g 1.1 1.2 g
13・27 金	ごはん（むぎいり） まーぼーどうふ はるさめのすのもの すましじる （わかめ・えのきたけ）	精白米／ビタヴェアレ／上白糖／かたくり粉／米サラダ油／ごま油／春雨／★マカロニ	★木綿豆腐／豚ひき肉（上）／赤みそ／干わかめ／かつお節（だし用）／★牛乳／★きな粉	長ねぎ／にら／しょうが／にんにく／きゅうり／もやし／人参／えのきたけ	おちゃ よーぐると		エネルギー たんぱく質	485 541 kcal 21.5 23.4 g
					ぎゅうにゅう まかろにあべかわ		脂質 食塩相当量	16.3 17.5 g 1.5 1.9 g
14・28 土	わふうつなすばげってー ひやしとまと ぎゅうにゅう	★スパゲッティー（ロング）／米サラダ油／★マヨネーズタイプドレッシング／★せんべい	★備蓄用ツナオイル（レトル）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン／しめじ／トマト	ぎゅうにゅう びすけっと		エネルギー たんぱく質	480 504 kcal 19.8 21.4 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		脂質 食塩相当量	19.2 20.0 g 0.8 0.9 g
30 月	たこらいす ちんげんさいのすーぷ （ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ） めろん	精白米／ビタヴェアレ／米サラダ油／★食パン（6枚切り）／★マヨネーズタイプドレッシング	豚ひき肉（上）／ベーコン／★牛乳／あおのり	人参／玉葱／ピーマン／にんにく／ホールトマト缶（ダシカット）／チンゲン菜／メロン	おちゃ きなこよーぐると		エネルギー たんぱく質	494 552 kcal 21.3 22.2 g
					ぎゅうにゅう ぼんせいべい		脂質 食塩相当量	19.1 20.6 g 1.6 2.0 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	486kcal	20.8g	17.5g	316mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	528kcal	22.1g	17.7g	253mg	2.6mg	1.6g



健康な体と歯は「よく噛む」ことから



食べものをよく噛んで「噛む力」をつけると、よいことがたくさんあります



①あごが強くなる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。



②むし歯や歯周病を予防する

唾液が出て口の中をきれいにするだけでなく、歯の表面から流れ出たカルシウムやリンを戻してなおす、再石灰化が起こります。



③消化吸収を助け、味覚が発達する

食べ物と唾液が混ざり、やわらかく、消化しやすくなります。また、味がよくわかり、味覚が発達します。



④満腹感が得られ、食べすぎを防止する

脳を刺激し、頭の働きを活発にするだけでなく、満腹中枢に作用して、満腹感が得られ、食べすぎを防止して肥満予防になります。



よく噛む習慣をつけるためには、毎日の食事で噛む回数を増やすことがカギとなります。日頃から野菜や乾物類など、噛み応えのある食材を取り入れましょう。給食では「ひじきのふりかけ」を作ります。

★6月は食育月間です★

保育園では「五感で育む食育」という年間テーマをたて、4～5歳児を対象として「たべて元気！わくわくたべもの集会」を管理栄養士が実施しています。6月は「よく噛んで食べよう」という話をします。

6月は食育月間
19
shokukiku
そうだ、よくかんでたべよう

「第3次大和市食育推進計画」を策定しました。大和市では「親と子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育の取り組みを進めていきます。



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！

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

