

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価 未満児 以上児	
		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			
1・15 火	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき なむる すましじる (ながねぎ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /★パン粉/ごま油 ★小麦粉/上白糖	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/かつお 節(だし用)/★牛乳 /★たまご/★スキム ミルク	玉葱/もやし/ほうれ ん草/人参/長ねぎ/ えのきたけ/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	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 536 kcal 22.5 24.2 g 16.5 15.7 g 1.5 2.0 g
2・16 水	ごはん(おぎいり) なつやさいのかれー きゃべつさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/★バター /米サラダ油/上白糖 /かたくり粉/黒砂糖	豚肩小間/★スキムミ ルク/★牛乳/★豆乳 国産無調整/★きな粉	かぼちゃ/JA玉葱/な す/ズッキーニ/人参 /にんにく/JAトマト /きゅうり/キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい  おちゃ とうにゅうもち	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 574 kcal 19.0 20.0 g 19.0 19.8 g 0.9 1.2 g
3・17 木	ごはん(おぎいり) やきざかな(さけ) ひじきのにももの(いんげん) みそじる (とうふ・こまつな)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★小麦粉/★バター /★いりごま(白)	★生鮭/干ひじき(ｽﾝ い釜、乾)/★油揚げ /★絹ごし豆腐/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご	人参/さやいんげん/ 小松菜	おちゃ べびーちーず  ぎゅうにゅう ごまびすけっと	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 544 kcal 21.9 25.0 g 19.2 20.2 g 1.7 1.6 g
4・18 金	ろーるぱん ばーべきゅーそーすあえ ぱいんいりあまず ぎゅうにゅう	★ロールパン35/か たくり粉/米サラダ油 /じゃがいも/上白糖 /精白米/★いりごま (白)	鶏ムネ(皮なし)/ ポークウィンナー/★ 牛乳/★かつお節(糸 削り)/あおのり	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/キャベツ /きゅうり/パイン缶 (1号缶)	ぎゅうにゅう びすけっと  おちゃ てづくり ふりかけごはん	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 621 kcal 21.1 22.6 g 21.7 22.2 g 1.6 1.8 g
5・19 土	ごはん(おぎいり) じゃがいものそぼろに みそじる (ながねぎ・ふ) かたぬきちーず	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★小町 ふ/★せんべい	豚ひき肉(上)/白み そ/煮干し(だし用) /★型抜きチーズ/★ 牛乳	玉葱/人参/長ねぎ	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	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 486 kcal 18.3 18.5 g 15.2 15.1 g 1.5 1.6 g
7 月	<p>★七夕特別献立★ ※メニュー、日程は園によって異なります。</p> <p>ごぜんおやつ：おちゃ・べびーちーず</p> <p>しゅしょく：こーんいりませごはん または ゆかりごはん または つなごはん</p> <p>しゅさい：とりにくのかんろに または ささみかつ または たなぼたはんぱーぐ</p> <p>ふくさい：たなぼたのおひたし または あおなのおひたし(にんじんいり) または ぼんさんすう</p> <p>しるもの：ほしのみそじる または たなぼたじる または ほしたちのすーぷ</p> <p>ごごおやつ：ぎゅうにゅうまたはおちゃ かっぱせりーとせんべい または かっぱあいすくりーむとくっきー または めろんぱん</p>						
8・22 火	ごはん(おぎいり) はやしらいす わふうさらだ ぎゅうにゅう	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/★クッキー	豚肩小間/★牛乳/★ カップヨーグルト(鉄 入り)	玉葱/人参/にんにく /パセリ/キャベツ/ きゅうり/トマト	おちゃ べびーちーず  おちゃ かっぱよーぐると くっきー	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 589 kcal 19.6 21.1 g 21.6 23.2 g 1.7 1.6 g
9・23 水	ごはん(おぎいり) ごろっけ もりもりぴーまんまん (ぴーまんのいためもの) みそじる (なす・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/米サラ ダ油/★小麦粉/★パ ン粉/上白糖/★食パ ン(8枚切り)/いち ごジャム(あま王)	豚ひき肉(上)/★か つお節(糸削り)/白 みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳	JA玉葱/人参/ピーマ ン/赤ピーマン/なす	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう じゃむさんど	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 630 kcal 18.1 18.6 g 22.4 23.1 g 1.3 1.5 g
10・24 木	ごはん(おぎいり) さわらのてりやき やさいのあさづけ (にんじんいり) すましじる (こまつな・ふ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★小町ふ /★蒸し中華めん(焼 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/あお のり	しょうが/きゅうり/ キャベツ/人参/小松 菜/にら/もやし/に んにく	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう しおやきそば	E kcal - たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 484 kcal 21.8 23.8 g 15.0 14.6 g 1.6 1.9 g

ほねにちゅうい!!



ほねにちゅうい!!



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional value. Includes callouts for specific items like 'ほねにちゅうい!!' and '14日：草柳保育園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。'

\* 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。

Summary table showing average nutritional values for 3-year-olds and 3-year-olds and above, including energy, protein, fat, calcium, iron, and salt equivalents.

7月7日は

昔、日本には棚機(たなばた)という織物機を使って着物を織り、神様にお供えをして豊作祈願や人々のけがれを払う行事がありました。次第に7月7日の夜に行われるようになり、「七月七日の夜(夕)」で「七夕(たなばた)」と呼ばれるようになったといわれています。



夏野菜を食べよう!!

夏野菜には水分やカリウムが多く含まれ、体にこもった熱を外に出す働きがあります。また、夏に不足しがちな栄養素を補給することができます。保育園では夏野菜のカレーやサラダ、炒め物に使用しています。



給食のレシピなども掲載しています!

Tomato: ビタミンCやβカロテン、食物繊維、抗酸化作用のあるリコピンをたくさん含んでいます!

Pumpkin: ビタミンAとCが多く、皮膚や粘膜をきれいに保ちます!

Bean: 汗をかいて不足しがちな水分とカリウムをたくさん含んでいます!

Eggplant: ビタミンCやカリウム、抗酸化作用のあるポリフェノールをたくさん含んでいます!

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