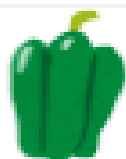


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児 以上児		
1・15 ／ 金	ごはん（むぎいり） 1にち：にくじゃが 15にち：じゃがいもの そぼろに にんじんしりしり みそしる （こまつな・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー ／じゃがいも／上白糖 ／米サラダ油／ごま油 ／★いりごま（白）／1 日★マカロニ/15日★ パン缶（非常食）	1日豚肩小間／15日う す味国産鶏肉使用肉団 子/★備蓄用ツナオイ ル（レトルト）／白み そ／煮干し（だし用） ／1日★牛乳／1日★き な粉/15日★スキムミ ルク		1にち：ぎゅうにゅう 15にち：おちゃ びすけっと	エネルギー 1日 502 517 kcal 15日 490 578 たんぱく質 1日 19.4 20.2 g 15日 17.4 22.0 g		
					1にち：ぎゅうにゅう まかろにあべかわ 15にち：あいすここあ ばんかん（ひじょうしょく）	脂質 1日 14.7 13.6 g 15日 10.8 12.3 g 食塩相当量 1日 1.4 1.6 g 15日 1.6 2.0 g		
2・16 ／ 土	わふうつなすばげってー ひやしとまと 2にち：ぎゅうにゅう 16にち：にゅうさんきん いんりょう	★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／★クッ キー	★ツナオイル缶（2号 缶）／2日★牛乳/16日 ★乳酸菌飲料		おちゃ ベビーチーズ	エネルギー 2日 434 517 kcal 16日 420 441 たんぱく質 2日 18.7 21.6 g 16日 20.3 19.8 g		
					2にち：ぎゅうにゅう またはよーぐると 16にち：にゅうさん きんいんりょう かしなど	脂質 2日 20.3 22.7 g 16日 12.9 11.5 g 食塩相当量 2日 1.1 1.1 g 16日 1.1 0.9 g		
4・18 ／ 月	ごはん（むぎいり） 4にち：ちきんかれー 18にち：つなかれー ばいんいりあまず 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	4日鶏モモ（皮なし）／ 18日備蓄用ツナオイル （レトルト）／★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（1号缶） ／4日小玉すいか/18日 とうもろこし	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 4日 519 537 kcal 18日 563 592 たんぱく質 4日 18.0 18.2 g 18日 17.9 18.2 g		
					おちゃ 4にち：こだますいか 18にち：とうもろこし せんべい	脂質 4日 15.2 14.1 g 18日 20.3 20.6 g 食塩相当量 4日 0.9 1.1 g 18日 1.2 1.4 g		
					18日:福田保育園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。			
5・19 ／ 火	ごはん（むぎいり） いい豆腐 かぼちゃのおーぶんやき みそしる （きゃべつ・あぶらあげ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／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	★木綿豆腐／豚ひき肉 （上）／★油揚げ／白 みそ／煮干し（だし 用）／★牛乳／あおの り		おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 494 553 kcal たんぱく質 21.8 22.8 g		
					ぎゅうにゅう ばんせんべい	脂質 19.2 20.5 g 食塩相当量 1.4 1.6 g		
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								
6・20 ／ 水	ごはん（むぎいり） とりにくのまーまれーどに やさいそてー にんじゃのすーぷ （とうがん）	精白米／ビタヴァレー ／★マーマレード／米 サラダ油／かたくり粉 ／★小麦粉／上白糖／ ★バター	鶏モモ（皮なし）／ペー コン／かつお節（だし 用）／★牛乳／★たま ご／ゆで小豆缶	にんにく／チンゲン菜 ／人参／備蓄ホルモント ウパック／とうがん	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー 440 511 kcal たんぱく質 20.0 22.3 g		
					ぎゅうにゅう おぐらけーき	脂質 15.8 16.2 g 食塩相当量 1.6 1.6 g		
7・21 ／ 木	ごはん（むぎいり） まーぼーなす とまとのちゅうかあえ すましじる （わかめ・しめじ） 	精白米／ビタヴァレー ／米サラダ油／じゃが いも／上白糖／かたく り粉／ごま油	豚ひき肉（上）／赤み そ／★ロースハム／干 わかめ／かつお節（だ し用）／★プレーン ヨーグルト	なす／人参／玉葱／に ら／しょうが／にんに く／きゅうり／もやし ／トマト／しめじ／み かん缶（4号缶） 	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 471 503 kcal たんぱく質 19.5 20.2 g		
					おちゃ ふるーつよーぐると （みかんかんいり）	脂質 19.7 19.5 g 食塩相当量 1.6 1.9 g		
8・22 ／ 金	ごはん（むぎいり） さわらのからあげ なむる みそしる （だいこん・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー ／かたくり粉／米サラ ダ油／ごま油／じゃが いも／★バター	★さわら／白みそ／煮 干し（だし用）／★牛 乳	もやし／ほうれんそう ／人参／大根／えのき たけ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 484 494 kcal たんぱく質 20.6 21.9 g		
					ぎゅうにゅう すていっく ぽてとやき	脂質 18.0 17.5 g 食塩相当量 1.3 1.5 g		
					ほねにちゅうい!!			
9・23 ／ 土	ごはん（むぎいり） とりにくとやさいのうまに みそしる （ながねぎ・ふ） かたぬきチーズ	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／★クッキー	鶏モモ（皮なし）／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	エネルギー 456 490 kcal たんぱく質 20.3 20.9 g		
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質 15.7 15.9 g 食塩相当量 1.4 1.7 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 ／ 月	ろーるばん かぼちゃのぐらたん きゃべつさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35／ じゃがいも／米サラダ 油／★小麦粉／★バ ター／上白糖／アル ファ化米（非常食）	鶏モモ（皮なし）／★ス キムミルク／★ミック スチーズ（ピザ用）／ ★牛乳	かぼちゃ／玉葱／パセ リ／トマト／きゅうり ／キャベツ／ゆかり （グルタミン酸ナトリウム無）	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー	541	614 kcal
					おちゃ ゆかりごはん	たんぱく質	21.7	24.0 g
						脂質	20.3	21.7 g
						食塩相当量	1.3	1.6 g
12・26 ／ 火	ごはん（おぎいり） ころっけ なっとうあえ みそしる （とうふ・あぶらあげ）	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／★せんべい	豚ひき肉（上）／★糸 引納豆／★絹ごし豆腐 ／★油揚げ／白みそ／ 煮干し（だし用）／★ 牛乳	玉葱／人参／小松菜／ もやし／12日小玉すい か／26日とうもろこし	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	12日 26日	533 622 536 626 kcal
					ぎゅうにゅう 12にち：こだますいか 26にち：とうもろこし せんべい	たんぱく質	12日 26日	18.8 21.2 19.7 22.4 g
						脂質	12日 26日	22.3 24.1 22.9 24.9 g
						食塩相当量	12日 26日	1.6 1.4 1.6 1.4 g
13・27 ／ 水	ごはん（おぎいり） ぼーベきゅーそーすあえ 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／ビタヴァレー ／かたくり粉／米サラ ダ油／じゃがいも／上 白糖／ごま油／★小麦 粉／黒砂糖	13日うす味国産鶏肉使 用肉団子／27日鶏ムネ （皮なし）／ポークウイ ナー／かつお節（だ し用）／13日★乳酸菌 飲料／27日★牛乳／★ スキムミルク／★たま ご	しょうが／玉葱／人参 ／ピーマン／きゅうり ／チンゲン菜／レーズ ン	13にち：おちゃ 27にち：ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	13日 27日	470 526 543 565 kcal
					13にち：にゅうさん きんいんりょう 27にち：ぎゅうにゅう れーずんいい くろむしばん	たんぱく質	13日 27日	14.9 17.5 21.7 22.9 g
						脂質	13日 27日	10.3 11.5 16.8 15.9 g
						食塩相当量	13日 27日	1.4 1.6 1.6 1.8 g
14・28 ／ 木	ごはん（おぎいり） さけのまよねーずやき きんぴらごぼう みそしる （なす・しめじ）	精白米／ビタヴァレー ／★マヨネーズタイプ ドレッシング／上白糖 ／ごま油／米サラダ油 ／★小麦粉／★バター	14日★サケ切身骨取 （冷凍）／28日★生鮭 ／白みそ／煮干し（だ し用）／28日★牛乳／ ★たまご	玉葱／ごぼう／人参／ さやえんどう（絹さ や）／なす／しめじ	14にち：おちゃ 28にち：ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー	14日 28日	419 510 537 596 kcal
					14にち：おちゃ 28にち：ぎゅうにゅう まーぶるくっきー	たんぱく質	14日 28日	12.7 16.0 21.4 23.7 g
						脂質	14日 28日	15.2 18.9 21.7 23.3 g
						食塩相当量	14日 28日	1.2 1.5 1.3 1.6 g
29 ／ 金	ちゅうかどん とまと すましじる （おくら・ながねぎ）	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 ／黒砂糖	豚肩小間／かつお節 （だし用）／★牛乳／ ★豆乳 国産無調整／ ★きな粉	しょうが／玉葱／人参 ／ピーマン／キャベツ ／トマト／オクラ／長 ねぎ	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー		446 495 kcal
					ぎゅうにゅう とうにゅうもち	たんぱく質		20.5 21.4 g
						脂質		14.0 14.3 g
						食塩相当量		0.9 1.2 g
30 ／ 土	やきうどん とまときゅうりのさらだ 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 ドレッシング／★ クッキー	豚肩小間／★牛乳	キャベツ／玉葱／人参 ／きゅうり／トマト	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー		387 460 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質		19.1 22.2 g
						脂質		20.1 22.4 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。

* 保育園の行事や天候不良などにより、献立や使用野菜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	481kcal	19.5g	17.4g	316mg	3.0mg	1.4g
3歳以上児	532kcal	21.1g	18.0g	264mg	3.0mg	1.5g



★ジュースやアイスなどをとり過ぎてはいませんか？★

暑い日は冷たくて甘いものが欲しくなります。ジュースなどの清涼飲料水やスポーツ飲料にはたくさんの糖分が入っていて、だるさや疲れを感じやすくなります。そこで、おやつに甘いものを食べる時は甘味のないお茶やカルシウムが豊富な牛乳を組み合わせましょう。保育園では「お茶」と旬の食材の「すいか」や「とうもろこし」、「牛乳」と「手作りケーキやクッキー」などをだします。



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

大和市イベントキャラクター ヤマトン

