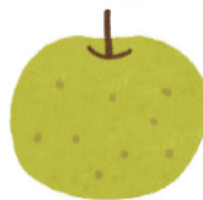


日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児	以上児	
1・⑮ ／ 月	ごはん（むぎ・ひじょうしょくあるふぁーかまいいいり） かれーしちゅー （ひじょうしょくれとるとかれーいり） いんげんのおかかあえ （にんじんいり） ぎゅうにゅう	精白米／ビタヴァレー／アルファ化米（非常食）／じゃがいも／★小麦粉／★バター／米サラダ油／★ライスクッキー（非常食いちご味）	豚肩小間／★スキムミルク／★かつお節（糸削り）／★牛乳／★乳酸菌飲料	玉葱／人参／にんにく／さやいんげん／梨		おちゃ	Iレキ ^ㇿ －	481	545 kcal
						べびーちーず	たんぱく質	19.3	20.6 g
						にゅうさんきんいんりょう	脂質	16.2	16.7 g
						らいすくっきー（ひじょうしょく）	食塩相当量	1.7	1.5 g
						なし			
2・16 ／ 火	ごはん（むぎいり） とうふのつくねやき ごまあえ みそしる （なす・ながねぎ）	精白米／ビタヴァレー／★パン粉／上白糖／★いりごま（白）／★小町ふ／米サラダ油	★押し豆腐／鶏モモひき肉／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／キャベツ／人参／なす／長ねぎ		ぎゅうにゅう	Iレキ ^ㇿ －	493	543 kcal
						せんべい	たんぱく質	20.3	21.7 g
						ぎゅうにゅう	脂質	20.0	21.3 g
						しんぷるふらすく	食塩相当量	1.3	1.6 g
3・17 ／ 水	ごはん（むぎいり） とりにくのさっぱりに びちくこーんさらだ すましじる （こまつな・しめじ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★マヨタイブドレッシング／★バター／★小麦粉／★マーマレード	鶏モモ（皮なし）／かつお節（だし用）／★牛乳／★たまご／★ブレーンヨーグルト／★スキムミルク	にんにく／備蓄ホーコンドライバ ^ㇿ ック／キャベツ／きゅうり／トマト／小松菜／しめじ		おちゃ	Iレキ ^ㇿ －	477	561 kcal
						べびーちーず	たんぱく質	20.6	23.2 g
						ぎゅうにゅう	脂質	18.5	19.5 g
						よーぐるとけーき	食塩相当量	1.7	1.6 g
4・18 ／ 木	ごはん（むぎいり） さかなのてりやき（さわら） ゆかりあえ みそしる （とうふ・あぶらあげ・ながねぎ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／ごま油／じゃがいも／米サラダ油	★さわら／★絹ごし豆腐／★油揚げ／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	しょうが／もやし／小松菜／人参／ゆかり（カルシウム強化 ^ㇿ 無）／長ねぎ		おちゃ	Iレキ ^ㇿ －	423	461 kcal
						よーぐると	たんぱく質	21.2	23.1 g
						ぎゅうにゅう	脂質	14.8	15.7 g
						ぼてとふらい	食塩相当量	1.1	1.2 g
5・19 ／ 金	ごはん（むぎいり） ぶたにくのしょうがやき あさづけ （にんじんいり） すましじる （わかめ・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／★小麦粉／★バター	豚肩小間／干わかめ／かつお節（だし用）／★牛乳／★たまご	玉葱／人参／ピーマン／しょうが／きゅうり／キャベツ／えのきたけ／レーズン		ぎゅうにゅう	Iレキ ^ㇿ －	518	536 kcal
						びすけっと	たんぱく質	20.5	21.7 g
						ぎゅうにゅう	脂質	17.9	17.4 g
						れーずんくっきー	食塩相当量	1.4	1.8 g
6・20 ／ 土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに すましじる （わけぎ・ふ） かためきちーず	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）／かつお節（だし用）／★型抜きチーズ／★牛乳	玉葱／人参／わけぎ		ぎゅうにゅう	Iレキ ^ㇿ －	456	481 kcal
						せんべい	たんぱく質	17.8	18.0 g
						ぎゅうにゅう	脂質	16.1	14.8 g
						またはよーぐると かしなど	食塩相当量	1.4	1.7 g
8・22 ／ 月	ごはん（むぎいり） びびんば たたききゅうり すましじる （わけぎ・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★いりごま（白）／ごま油／8日★クッキー／22日★鉄入りウエハース	豚肩小間／赤みそ／かつお節（だし用）／★牛乳	しょうが／にんにく／もやし／ほうれん草／人参／きゅうり／わけぎ／えのきたけ／梨		おちゃ	Iレキ ^ㇿ － 8日	420 486 kcal	
						べびーちーず	たんぱく質 8日	19.3 21.8 g	
						ぎゅうにゅう	脂質 8日	16.1 16.6 g	
						8にち：くっきー	22日	19.2 21.6 g	
						22にち：てついい	食塩相当量8日	1.5 1.6 g	
						うえはーす	22日	1.5 1.5 g	
						なし			
9・㉓ ／ 火	ろーるばん みねすとろーね おさつすていっく おーぶんやき ぎゅうにゅう	★ロールパン35／米粉マカロニ／さつまいも／米サラダ油／アルファ化米（非常食）	ベーコン／★牛乳	キャベツ／玉葱／人参／トマト／ホールトマト缶（ダイカット）		ぎゅうにゅう	Iレキ ^ㇿ －	524	554 kcal
						びすけっと	たんぱく質	16.6	17.2 g
						おちゃ	脂質	16.4	15.7 g
						ゅうやけどはん （ひじょうしょくあるふぁーかまいいいり）	食塩相当量	1.6	1.8 g



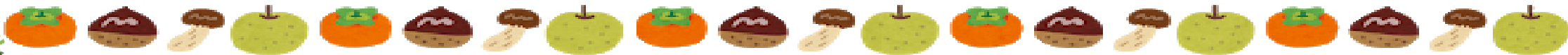
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
10・24 ／ 水	ごはん（むぎいり） まーぼーどうふ ぶろっこりーと にんじんのいそかけ ちゅうかすーぶ （こまつな・しめじ・地場産玉葱を追加使用できる場合あり）				おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	481 538 kcal
					ぎゅうにゅう ぷれーんむしぼん	たんぱく質	23.6 25.0 g
11・25 ／ 木	ごはん（むぎいり） かれいのにつけ なっとうあえ みそしる （とうふ・ながねぎ）				ぎゅうにゅう せんべい	脂質	17.1 17.8 g
					ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	食塩相当量	1.6 2.0 g
12・26 ／ 金	ごはん（むぎいり） どらいかれー （だいずいり） ふれんちさらだ ぎゅうにゅう				おちゃ べびーちーず	エネルギー	497 581 kcal
					おちゃ ちゅうみん	たんぱく質	21.4 24.2 g
13・27 ／ 土	なぽりたん さらだ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう びすけっと	脂質	22.6 24.4 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	食塩相当量	1.8 1.7 g
29 ／ 月	ごはん（むぎいり） とまとのなかのおまめさん （ぽーくびーんず） ほいるぶろっこりー えのきすーぶ （えのきたけ・ながねぎ）				おちゃ べびーちーず	エネルギー	491 520 kcal
					ぎゅうにゅう じゃむさんど	たんぱく質	18.8 20.1 g
30 ／ 火	ごはん（むぎいり） とうふちゃんぷるー ひじきのふりかけ みそしる （だいこん・あぶらあげ） なし				おちゃ よーぐると	脂質	20.9 22.1 g
					ぎゅうにゅう だいがくいも	食塩相当量	0.9 1.1 g

ほねにちゅうい!!

* 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	474kcal	20.5g	17.4g	335mg	2.6mg	1.5g
3歳以上児	524kcal	22.3g	17.8g	280mg	2.4mg	1.6g



★9月1日は防災の日です★

給食のレシピなども掲載しています！

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓とし、台風や豪雨等の自然災害への備えを促すために定められました。

保育園では、備蓄水や水を加えるだけで食べられるアルファー化米のごはん、長期保存可能なパン、アレルギー対応のレトルトカレーとライスクッキー等の他、ツナやコーンのレトルトパックを備蓄しています。また、賞味期限を確認しながら給食に使用し、ローリングストックを実施しています。

1日にアルファー化米入りのごはんやレトルトカレー、ライスクッキーを出します。

ご家庭でも、非常食を備蓄したり、在庫の缶詰類の賞味期限を確認してみましょう。



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

