

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 ／ 水	ろーるぱん たんどりーちきん やさいさらだ ちんげんさいの さっぱりすーぷ (ちんげんさい・たまねぎ)	★ロールパン35／上白糖／ごま油／米サラダ油／★小麦粉／★バター／グラニュー糖	鶏モモ(皮なし)／★プレーンヨーグルト／かつお節(だし用)／★牛乳	にんにく／玉葱／キャベツ／きゅうり／トマト／チンゲン菜		おちゃ せんべい	E kcal	422	539
						ぎゅうにゅう さくさくくっきー	たんぱく質	18.3	24.2 g
2・16 ／ 木	がばおらいす なむる みそしる (じゃがいも・ながねぎ)	精白米／ピタヴァレー／上白糖／米サラダ油／ごま油／じゃがいも／★コッペパン35	鶏モモひき肉／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳／★きな粉	にんにく／玉葱／ピーマン／赤ピーマン／パジル／もやし／ほうれん草／人参／長ねぎ		おちゃ ベビーチーズ	E kcal	485	567
						ぎゅうにゅう きなこあげぱん	たんぱく質	20.5	23.2 g
3・17 ／ 金	ごはん(おぎいり) さばのみそに 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／上白糖／★スパゲッティ(ロング)／米サラダ油／米粉	★さば／赤みそ／★かつお節(糸削り)／かつお節(だし用)／豚ひき肉(上)	しょうが／キャベツ／人参／小松菜／しめじ／玉葱／セロリ／にんにく／ホールトマト缶(ダイカット)		ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal	507	511
						おちゃ みーとそーす すばげってー	たんぱく質	20.3	20.8 g
4・18 ／ 土	ごはん(おぎいり) にくやさしいため みそしる (わかめ・ふ) かたぬきチーズ	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／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		おちゃ よーぐると	E kcal	458	496
						ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	22.9	23.9 g
6・20 ／ 月	ろーるぱん とうふはんばーぐ やさいソテー えのきすーぷ (えのきたけ・ながねぎ)	★ロールパン35／かたくり粉／米サラダ油／上白糖／精白米／さつまいも／★いりごま(黒)	★押し豆腐／鶏モモひき肉／かつお節(だし用)／★キムミルク／★牛乳／★きな粉	玉葱／しょうが／赤ピーマン／キャベツ／人参／備蓄ホーランドライパック／えのきたけ／長ねぎ		ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal	501	510
						おちゃ さつまいもごはん	たんぱく質	19.4	19.6 g
7・21 ／ 火	ごはん(おぎいり) ちきんかれー (ひじょうしょくやさいかれーいり) 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／かたくり粉／非常食ヒートレス野菜カレー	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／キャベツ／きゅうり／トマト		おちゃ ベビーチーズ	E kcal	489	571
						おちゃ すきおもち	たんぱく質	19.3	21.5 g
8・22 ／ 水	ごはん(おぎいり) あらんだに かぼちゃのオーブンやき みそしる (こまつな・しめじ)	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／★食パン(6枚切り)／★マヨタイプドレッシング	鶏モモ(皮なし)／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳／あおのり	しょうが／玉葱／人参／ピーマン／れんこん／かぼちゃ／小松菜／しめじ		ぎゅうにゅう びすけっと	E kcal	538	563
						ぎゅうにゅう ぱんせんべい	たんぱく質	19.4	20.0 g
9・23 ／ 木	ごはん(おぎいり) さわらのからあげ なっとうあえ みそしる (とうふ・わかめ)	精白米／ピタヴァレー／かたくり粉／米サラダ油／★鉄入りウエハース	★さわら／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／干わかめ／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳	小松菜／もやし／人参／みかん		おちゃ せんべい	E kcal	430	531
						ぎゅうにゅう てついいうえはーす みかん	たんぱく質	19.6	25.3 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 ／ 金	ぶたにくとやさいの みそいためどんめがもり ぶろっこりのいそかけ すましじる (ちんげんさい・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 ／★小麦粉／★バター	豚肩小間／赤みそ／き ぎみのり／かつお節 (だし用)／★牛乳／ ★たまご	しょうが／玉葱／キャ ベツ／人参／ピーマン ／ブロッコリー／チン ゲン菜／長ねぎ	おちゃ よーぐと	エネルギー	513	577 kcal
					ぎゅうにゅう まーぶるけーき	たんぱく質	22.5	24.3 g
11・25 ／ 土	やきそば とまとときゅうりさらだ ぎゅうにゅう みかん	★蒸し中華めん(焼き そば用)／米サラダ油 ／★マヨタイプドレッシ ング／★クッキー	豚ひき肉(上)／あお のり／★牛乳	キャベツ／人参／もや し／きゅうり／トマト ／みかん	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	441	523 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐと かしなど	たんぱく質	17.5	20.4 g
13・27 ／ 月	ごはん(むぎいり) ちきんかつ きりほしだいこんのいために すましじる (とうふ・こまつな)	精白米／ビタヴァレー ／★小麦粉／★パン粉 ／米サラダ油／上白糖 ／★せんべい	鶏ムネ(皮なし)／★ 油揚げ／★絹ごし豆腐 ／かつお節(だし用) ／★カップヨーグルト	切干し大根／人参／さ やえんどう(絹さや) ／小松菜	ぎゅうにゅう みかん	エネルギー	501	496 kcal
					おちゃ かっぱよーぐと せんべい	たんぱく質	22.6	23.2 g
14・28 ／ 火	ごはん(むぎいり) いいどうふ にんじんしりしり みそしる (だいこん・あぶらあげ)	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／米サラダ油 ／ごま油／★いりごま (白)／★小麦粉／★バ ター	★木綿豆腐／豚ひき肉 (上)／★備蓄用ツナ オイル(レトルト)／★油 揚げ／白みそ／煮干し (だし用)／★牛乳／ ★たまご／ゆで小豆缶	玉葱／人参／干し椎茸 ／大根	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	497	583 kcal
					ぎゅうにゅう おぐらけーき	たんぱく質	21.2	23.8 g
29 ／ 水	こめこぼん ベーコンとぽてとの とうにゅうぐらたん びちくこーんさらだ ぎゅうにゅう	★米粉パンズ35／ じゃがいも／米サラダ 油／米粉／上白糖／精 白米	ベーコン／★豆乳 国 産無調整／★牛乳／鶏 モモ(皮なし)	玉葱／人参／ホルコント ライバック(備蓄)／キャ ベツ／きゅうり／トマ ト／ごぼう	おちゃ きなこよーぐと	エネルギー	490	579 kcal
					おちゃ とりごぼうごはん	たんぱく質	19.3	20.3 g
30 ／ 木	ごはん(むぎいり) しろみざかなの まよねーずやき ごまあえ わかめすーぷ (わかめ・たまねぎ)	精白米／ビタヴァレー ／★マヨタイプドレッシ ング／上白糖／★いり ごま(白)／★ロール パン45／いちごジャム (あま王)	★メルルーサ／干わか め／かつお節(だし 用)／★牛乳	玉葱／パセリ／キャベ ツ／人参	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	498	521 kcal
					ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	たんぱく質	20.9	22.2 g
31 ／ 金	ごはん(むぎいり) にくじゃが てづくりふりかけ みそしる (きゃべつ・ながねぎ) みかん	精白米／ビタヴァレー ／じゃがいも／上白糖 ／米サラダ油／★いり ごま(白)／★冷凍パイ シート	豚肩小間／★かつお節 (糸削り)／あおのり ／白みそ／煮干し(だ し用)／★牛乳	玉葱／人参／キャベツ ／長ねぎ／みかん／か ぼちゃ	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	517	606 kcal
					ぎゅうにゅう ぼんぷきんぱい	たんぱく質	16.8	18.8 g

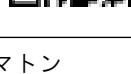
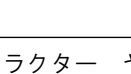
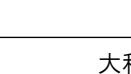
* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 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	483kcal	20.1g	18.2g	299mg	2.7mg	1.4g
3歳以上児	544kcal	22.3g	19.4g	250mg	2.6mg	1.6g

★「ハロウィン」★

ハロウィンは収穫祭が起源といわれており、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でした。また、シンボルは目と鼻、口をくりぬいて、中にキャンドルをともした「かぼちゃ」のランタンです。♥給食では、31日のおやつに、「かぼちゃ」を蒸して、つぶして作った「パンプキンパイ」をだします。楽しみにしててください。♥



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