

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 ／ 土	つなすばげってー さらだ ぎゅうにゅう みかん	★スパゲッティ（ロング）／上白糖／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）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン／きゅうり／キャベツ／みかん	おちゃ よーぐると	Iエネルギー	504	580 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	20.1	22.3 g
③・17 ／ 月	ごはん（おぎいり） とりのからあげ ぼんさんすう（にんじんいり） ちんげんさいのすーぷ （ベーコン・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／春雨／上白糖／ごま油／★ライスクッキー（いちご味）	鶏モモ（皮なし）／ベーコン／★牛乳	しょうが／きゅうり／人参／チンゲン菜／玉葱／みかん	ぎゅうにゅう びすけっと	Iエネルギー	512	529 kcal
					ぎゅうにゅう らいすくっきー みかん	たんぱく質	19.5	20.1 g
4・18 ／ 火	ごはん（おぎいり） まーぼーどうふ ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ えのきすーぷ （えのきたけ・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／さつまいも／★バター	★木綿豆腐／豚ひき肉（上）／赤みそ／★かつお節（糸削り）／かつお節（だし用）／★牛乳／★スキムミルク	長ねぎ／にら／しょうが／にんにく／ブロッコリー／人参／えのきたけ	おちゃ ベビーチーズ	Iエネルギー	475	555 kcal
					ぎゅうにゅう すいーとぽてと	たんぱく質	20.3	22.7 g
5・19 ／ 水	ごはん（おぎいり） かれーしちゅー （ひじょうしょくかれーいり） だいこんさらだ 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／★小町ふ／非常食カレー	豚肩小間／★スキムミルク／★牛乳	玉葱／人参／にんにく／JA大根／きゅうり／備蓄ヘルシードライパック／トマト	ぎゅうにゅう りんご	Iエネルギー	549	594 kcal
					おちゃ しんぷるふうすく	たんぱく質	18.4	19.5 g
6・20 ／ 木	ごはん（おぎいり） かれいのにつけ れんこんのきんぴら みそしる （こまつな・たまねぎ）	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）	★むきがれい／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご	しょうが／れんこん／人参／さやえんどう（絹さや）／小松菜／玉葱	おちゃ せんべい	Iエネルギー	432	539 kcal
					ぎゅうにゅう ごまびすけっと	たんぱく質	17.4	22.3 g
7・21 ／ 金	ごはん（おぎいり） こうやどうふと とりにくのうまに たたききゅうり みそしる （しめじ・ふ）	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／上白糖／米サラダ油／かたくり粉／ごま油／★小町ふ／★食パン（6枚切り）／★バター	★高野豆腐（板）／鶏モモ（皮なし）／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★きな粉	人参／玉葱／干し椎茸／きゅうり／しめじ／白菜	おちゃ よーぐると	Iエネルギー	483	537 kcal
					ぎゅうにゅう きなことーすと	たんぱく質	22.5	24.4 g
8・22 ／ 土	やきうどん とまとときゅうりさらだ すましじる （えのきたけ・ながねぎ） かたぬきチーズ	★うどん（ゆで）／上白糖／ごま油／米サラダ油／★マヨタイプドレッシング／★クッキー	豚肩小間／かつお節（だし用）／★型抜きチーズ／★牛乳	キャベツ／玉葱／人参／きゅうり／トマト／長ねぎ／えのきたけ	ぎゅうにゅう びすけっと	Iエネルギー	437	426 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	20.8	21.2 g
10・24 ／ 月	ごはん（おぎいり） びびんば おさつすていっく オーブンやき すましじる （はくさい・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／さつまいも／米サラダ油／★ライスクッキー（いちご味）	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／白菜／えのきたけ／りんご	おちゃ ベビーチーズ	Iエネルギー	457	533 kcal
					ぎゅうにゅう らいすくっきー りんご	たんぱく質	19.2	21.8 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

ほねにちゅうい!!

10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。

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 ／ 火	ごはん（むぎいり） れぼーのあまに なっとうあえ みそしる （とうふ・ながねぎ）	精白米／ビタヴァレー／かたくり粉／米サラダ油／上白糖／★いりごま（白）／★蒸し中華めん（焼きそば用	豚レバー／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／白みそ／煮干し（だし用）／豚ひき肉（上）／あおのり	しょうが／にんにく／小松菜／もやし／人参／長ねぎ／キャベツ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	481	478 kcal
					おちゃ やきそば	たんぱく質	22.7	23.4 g
					おちゃ きなこよーぐると	脂質	14.1	11.7 g
					ぎゅうにゅう れーずんくっきー	食塩相当量	1.5	1.6 g
12・26 ／ 水	ごはん（むぎいり） さばのしおやき さんしょくおひたし みそしる （だいこん・わかめ）	精白米／ビタヴァレー／★小麦粉／★バター／上白糖	★さば／★かつお節（糸削り）／干わかめ／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご	ほうれん草／えのきたけ／人参／JA大根／レーズン	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	514	579 kcal
					ぎゅうにゅう れーずんくっきー	たんぱく質	20.4	21.1 g
					ぎゅうにゅう れーずんくっきー	脂質	23.1	25.6 g
					食塩相当量	1.3	1.7 g	
13・27 ／ 木	ろーるばん こーんしちゅー ふれんちさらだ にゅうさんきんいんりょう	★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／精白米	鶏モモ（皮なし）／★スキムミルク／★乳酸菌飲料	玉葱／人参／備蓄ホルコントライバツク／国産クリーム缶（4号缶）／パセリ／キャベツ／きゅうり／トマト／ゆかり（グルタミン酸ソーダ無）	ぎゅうにゅう みかん	エネルギー	561	583 kcal
					おちゃ ゆかりごはん	たんぱく質	21.9	21.9 g
					おちゃ ゆかりごはん	脂質	16.6	16.4 g
					食塩相当量	1.2	1.5 g	
14・28 ／ 金	ごはん（むぎいり） とうふのつくねやき ひじきのにもの みそしる （こまつな・しめじ）	精白米／ビタヴァレー／★パン粉／上白糖／米サラダ油／★小麦粉／★バター	★押し豆腐／鶏モモひき肉／白みそ／干ひじき（ステンシル釜、乾）／★油揚げ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご	玉葱／人参／さやえんどう（絹さや）／小松菜／しめじ／かぼちゃ	おちゃ せんべい	エネルギー	477	597 kcal
					ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	たんぱく質	18.7	24.0 g
					ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	脂質	17.0	22.4 g
					食塩相当量	1.4	2.0 g	
29 ／ 土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに みそしる （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／★クッキー	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	エネルギー	464	499 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	18.5	18.7 g
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質	17.3	17.8 g
					かしなど	食塩相当量	1.4	1.6 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	490kcal	20.2g	17.9g	314mg	2.8mg	1.3g
3歳以上児	543kcal	22.0g	19.3g	275mg	3.2mg	1.6g



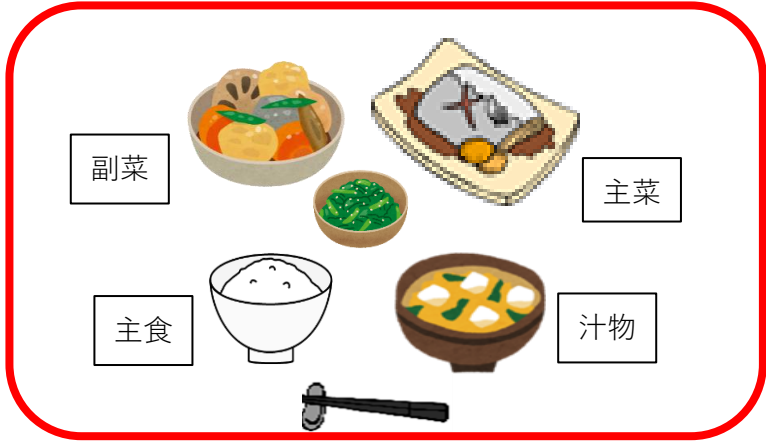
★11月24日は「和食の日」です★

11月24日を「いいにほんしょく」と読み替え、「和食・日本人の伝統的な食文化を次世代へと守り、継承していくことを改めて考える日」として制定されました。

「和食」は主食であるごはんに汁物とおかず3品（一汁三菜）を基本としており、栄養バランスが良い食事です。そして、季節の食材やだしのうま味、みそなどの発酵食品を上手に使用することによって、動物性脂肪の少ない食生活となり、日本人の長寿と生活習慣病予防に役立っています。

保育園では、煮魚や煮物、和え物、かつお節や煮干しを使用した汁物などの「和食」が人気です。また、れんこんやさつま芋、大根、白菜などの季節の食材を取り入れています。

ご家庭でも、お子さんの好きな「和食」について、話をしてみてもいいのではないでしょうか。



給食のレシピなども掲載しています！

大和市イベントキャラクター ヤマトン

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

