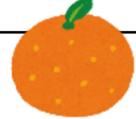


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児 以上児	
1・15 水	ごはん(むぎいり) にくじゃが たたききゅうり みそしる (きゃべつ・ながねぎ・わかめ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/ごま油 /★マカロニ	豚肩小間/干わかめ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/★きな 粉	玉葱/人参/きゅうり /キャベツ/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 492 kcal 17.8 18.8 g 12.7 11.8 g 1.4 1.6 g
2・16 木	ごはん(むぎいり) とりひきにくかれー びちくつなさらだ 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/★せん べい	鶏ムネひき肉/★スキ ムミルク/★備蓄用ツ ナオイル(レトルト) /★牛乳	玉葱/人参/にんにく /キャベツ/きゅうり /トマト/りんご	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ せんべい りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 577 kcal 19.0 19.6 g 19.8 19.8 g 1.1 1.2 g
3・17 金	ろーるばん とうふはんぱーぐ やさいソテー たまねぎのすーぷ (ベーコン・たまねぎ)	★ロールパン35/か たくり粉/米サラダ油 /上白糖/精白米/★ いりごま(白)	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/ベーコン/★か つお節(糸削り)/あ おのり	玉葱/しょうが/赤 ピーマン/キャベツ/ 人参/備蓄ホーランド パック	おちゃ べびーちーず おちゃ てつくりふりかけごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 509 kcal 18.8 20.5 g 16.7 16.3 g 1.9 1.7 g
4・18 土	やきそば わかめすーぷ (わかめ・たまねぎ) きよみかんなどのこくさん のあまいかんきつるい べびーちーず	★蒸し中華めん(焼き そば用/米サラダ油/ ★クッキー	豚ひき肉(上)/あお のり/干わかめ/かつ お節(だし用)/★ベ ビーチーズCa+Fe 14g/★牛乳	キャベツ/人参/もや し/玉葱/国産の甘い 柑橘類	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	430 453 kcal 17.6 18.0 g 18.0 18.7 g 1.7 2.2 g
6・20 月	ごはん(むぎいり) びびんぱ ぼてこーん すましじる (ふ・しめじ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/ごま油/じゃが いも/★バター/★小 町ふ/★ライスクッ キー(いちご味)	豚肩小間/赤みそ/★ スキムミルク/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/ホーランド パック(備蓄)/しめじ/ 国産の甘い柑橘類	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう らいすくっきー きよみかんなどのこくさん のあまいかんきつるい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 524 kcal 22.5 23.7 g 16.2 17.1 g 1.0 1.7 g
7・21 火	ごはん(むぎいり) れぱーのあまに なっとうあえ みそしる (とうふ・あぶらあげ・わかめ)	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)/★うどん (ゆで)/ごま油	豚レバー/★糸引納豆 /★絹ごし豆腐/★油 揚げ/干わかめ/白み そ/煮干し(だし用) /豚ひき肉(上)	しょうが/にんにく/ ほうれん草/もやし/ 人参/キャベツ/玉葱	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ やきうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 469 kcal 23.8 24.9 g 15.4 13.4 g 1.5 1.6 g
8・22 水	ごはん(むぎいり) かれいのにつけ おひたし みそじる (かぼちゃ・ながねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★小麦粉/ ★バター/グラニュー 糖	★むきがれい/★かつ お節(糸削り)/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳	しょうが/JAキャベツ /人参/かぼちゃ/長 ねぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442 514 kcal 19.5 22.0 g 14.7 14.8 g 1.8 1.9 g
9・23 木	ごはん(むぎいり) まーぼーとうふ ぶろっこりーと にんじんのいそかけ きゃべつのさっぱりすーぷ (きゃべつ・たまねぎ)	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 /★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)/赤みそ/きざ みのり/かつお節(だ し用)/★牛乳/あお のり	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/ブロッ コリー/人参/キャベ ツ/玉葱	おちゃ せんべい ぎゅうにゅう ぼんせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	427 534 kcal 18.4 23.7 g 15.6 19.9 g 1.6 2.0 g
10・24 金	ぴーすごはん とりのからあげ にんじんしりしり すましじる (こまつな・えのきたけ)	精白米/かたくり粉/ 米サラダ油/ごま油/ 上白糖/★いりごま (白)/★小町ふ	だし昆布/鶏モモ(皮 なし)/★備蓄用ツナ オイル(レトルト)/ かつお節(だし用)/ ★牛乳	グリーンピース(さやつ き)/しょうが/人参 /小松菜/えのきたけ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう しんぷるふらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 526 kcal 20.5 21.5 g 21.9 22.6 g 1.2 1.5 g

19日は食育の日です♪

20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。

ほねにちゅうい!!





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 土	わふうつなすばげってー とまとときゅうりさらだ ぎゅうにゅう	★スパゲッティ(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) / きざみのり / ★牛乳	玉葱 / 人参 / ピーマン / しめじ / きゅうり / トマト	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど		エネルギー たんぱく質	450 514 kcal 20.2 21.5 g
13・27 月	ろーるばん くーいむしちゅー (ひじょうしょくほわいとしちゅーいり) 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 / 非常食ホワイトシチュー	鶏モモ(皮なし) / ★スキムミルク / ★乳酸菌飲料	玉葱 / 人参 / キャベツ / きゅうり / トマト / みかん缶(4号缶) / ごぼう	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ とりごぼうごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 615 kcal 25.5 26.1 g 19.3 18.4 g 1.7 1.8 g
14・28 火	ごはん(むぎいり) さばのみそに ごまあえ すましじる (ふ・こまつな)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / ★いりごま(白) / ★小町ふ / ★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(だし用) / ★牛乳 / 豚ひき肉(上)	しょうが / キャベツ / 人参 / 小松菜 / 玉葱 / セロリ / にんにく / ホールトマト缶(ダバカット)	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう みーとそーす すばげってー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	544 619 kcal 24.1 25.8 g 22.6 25.0 g 1.4 1.8 g
30 木	がばおらいす かぼちゃの おーぶんやき えのきすーぷ (えのきたけ・ほうれんそう)	精白米 / ビタヴァレー / 上白糖 / 米サラダ油 / ★コッペパン35 / グラニュー糖	鶏モモひき肉 / かつお節(だし用) / ★牛乳	にんにく / 玉葱 / ピーマン / 赤ピーマン / バジル / かぼちゃ / えのきたけ / ほうれん草	おちゃ せんべい ぎゅうにゅう あげぼん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 589 kcal 16.7 21.6 g 16.5 21.3 g 1.1 1.6 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	482kcal	20.5g	17.7g	301mg	2.9mg	1.4g
3歳以上児	531kcal	22.2g	18.5g	245mg	3.1mg	1.6g

保育園給食について
ご紹介します

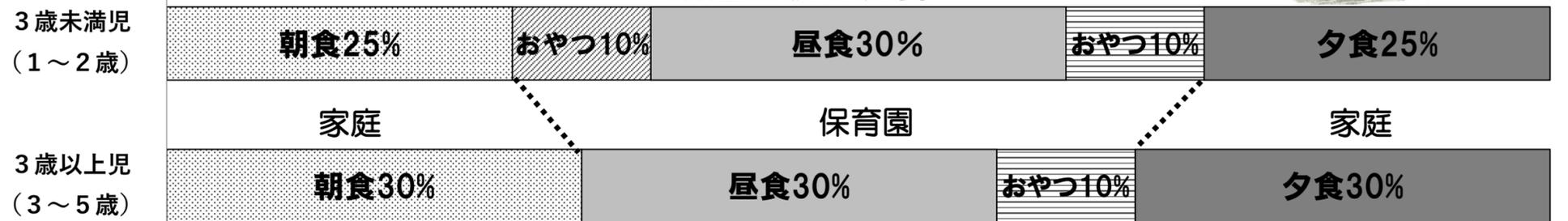


保育園の給食は、園児の成長に必要な栄養やエネルギーをとるだけでなく、手洗い、後片付けなどのマナーを学んだり、友達や先生と楽しく食べることにより、心のふれあう場となっています。

給食で気をつけていること

1. 栄養の確保 ⇒ 成長に必要な栄養量がとれるように献立を作成しています。
◆ 保育園では昼食とおやつを提供していますが、1日のうち半分以上の栄養は朝食と夕食からとる必要があります。また、保育園が休みの日も、3食、食べる習慣をつけましょう。

* 保育園と家庭の栄養配分 *



2. 多様な献立 ⇒ 和食や外国料理など多様な給食を提供しています。
◆ 旬の食材を取り入れ、季節感のある献立を心がけています。 ◆ 行事食や郷土食、外国料理を取り入れています。
◆ ひじきや切干大根、大豆などの乾物を使い、煮物、和え物などを積極的に取り入れています。

3. 手づくり給食 ⇒ 素材を生かした本物の味を伝えています。
◆ だしは、煮干しや昆布、かつお節からとっています。
◆ 天然だしを使うため、素材の味が生きた「うす味」でおいしい給食です。
◆ シチューのルーは「小麦粉・バター・スキムミルク」で手作ります。
◆ ふりかけ・ドレッシングもすべて手作りで。
◆ 年齢や発達に合わせ、咀嚼をうながす調理の工夫をしています。

4. 安心・安全な食材 ⇒ 産地や内容成分の確認をしています。
◆ 米・野菜・果物・肉・卵・牛乳はすべて国産です。
◆ 市内産や県内産をできるだけ使用し、地産地消に取り組んでいます。
◆ 食品添加物のできるだけ少ないものを、使用しています。

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

3歳未満児は1日に必要な栄養素の50%、3歳以上児は40%を保育園の給食でとるようにしています。

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

