



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(おぎいり) ちきんかつ あすばらとにんじんと ごーんのそてー きゃべつすーぷ (ベーコン・きゃべつ・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/1日★ かしわもち/15日★せ んべい	鶏ムネ(皮なし)/ ベーコン/1日★型抜き チーズ/15日★鉄入り ヨーグルト	アスパラガス/人参/ ホルコトドライパッ(備 蓄)/キャベツ/玉葱 /1日国産の甘い柑橘 類	ぎゅうにゅう・びすけっと  1にち:おちゃ・きよみか んなどのこくさんのあまい かんきつるい・ (未満児)かたぬきちーず (以上児)かしわもち  15にち:おちゃ・せんべ い・てつりいよーぐると	エネルギー-1日 15日	474 502 490 470 kcal たんぱく質 1日 15日	22.3 20.4 21.5 21.1 g 脂質 1日 15日	17.6 11.4 14.1 11.6 g 食塩相当量1日 15日	1.3 1.1 1.1 1.2 g
2・16 土	ごはん(おぎいり) にくやさしいため みそしる (じゃがいも・ながねぎ) きよみかんなどのこくさん のあまいかんきつるい	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /じゃがいも/★クッ キー	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★牛 乳	キャベツ/人参/もや し/しょうが/長ねぎ /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 またはよーぐると かしなど	エネルギー-	424 466 kcal たんぱく質	20.2 20.5 g 脂質	14.7 15.1 g 食塩相当量	0.9 1.2 g
④・18 月	ごはん(おぎいり) とうふのうまに ちぐさあえ みそしる (わかめ・ふ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /かたくり粉/★小町 ふ/お米クッキー(非 常食いちご味)	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/★かつお節 (糸削り)/干わかめ /白みそ/煮干し(だ し用)/★牛乳	玉葱/人参/干し椎茸 /ほうれん草/えのき たけ/国産の甘い柑橘 類	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう おこめくっきー(ひじょうしょく) 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-	443 489 kcal たんぱく質	20.1 21.5 g 脂質	15.7 16.8 g 食塩相当量	1.4 1.9 g
⑤・19 火	たこらいす ばいりあまず すましじる (しめじ・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /米サラダ油/上白糖 /★小麦粉/★バター	豚ひき肉(上)/かつ お節(だし用)/★牛 乳	人参/玉葱/ピーマン /にんにく/ダイス カットマト缶/キャ ベツ/きゅうり/パイ ン缶(1号缶)/しめ じ/長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう ほんぼんどーなっつ	エネルギー-	597 635 kcal たんぱく質	18.7 19.1 g 脂質	26.4 28.1 g 食塩相当量	1.4 1.7 g
⑥・20 水	ごはん(おぎいり) やきざかな(さけ) ひじきのにもの みそしる (とうふ・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /米サラダ油/上白糖 /★小麦粉/★バター	★生鮭/干ひじき(ｽﾗ ｲﾝでん、乾)/★油揚げ /★絹ごし豆腐/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご	人参/さやえんどう (絹さや)/小松菜/ かぼちゃ	おちゃ べびーちーず  ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	エネルギー-	462 534 kcal たんぱく質	22.6 25.7 g 脂質	17.5 18.5 g 食塩相当量	1.7 1.7 g
7・21 木	ごはん(おぎいり) れぼーのあまに にんじんしりしり みそしる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /★いりごま(白)/ じゃがいも/★蒸し中 華めん(焼きそば用)	豚レバー/★備蓄用ツ ナオイル(ﾄﾙﾄ)/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/ 人参/玉葱/キャベツ /もやし	ぎゅうにゅう びすけっと  おちゃ やきそば	エネルギー-	480 474 kcal たんぱく質	20.1 20.0 g 脂質	13.8 11.5 g 食塩相当量	1.4 1.6 g
8・22 金	ごはん(おぎいり) かれーしちゅー きりほしだいこんのさらだ 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/★食パ ン(6枚切り)	豚肩小間/★スキムミ ルク/★牛乳/★ミッ クスターズ(ﾋﾞｻﾞ用)	玉葱/人参/にんにく /切干し大根/キャベ ツ	おちゃ せんべい  おちゃ ちーずとーすと	エネルギー-	485 608 kcal たんぱく質	17.7 22.9 g 脂質	16.9 21.9 g 食塩相当量	1.1 1.7 g
9・23 土	つなすばげっていー とまとときゅうりのさらだ ぎゅうにゅう べびーちーず	★スパゲッティー(口 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)/★粉チーズ/★ 牛乳または★ヨーグル ト/★ベビーチーズ	玉葱/人参/ピーマン /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-	512 578 kcal たんぱく質	23.5 24.8 g 脂質	24.0 26.6 g 食塩相当量	1.2 1.6 g
11・25 月	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき なっとうあえ みそしる (きゃべつ・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/★カル シウムウエハース	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★糸引 納豆/★油揚げ/煮干 し(だし用)/★プ レーンヨーグルト	玉葱/ほうれん草/も やし/人参/キャベツ /みかん缶(2号缶)	おちゃ べびーちーず  おちゃ ふるーつよーぐると かるしうむうえはーす	エネルギー-	446 492 kcal たんぱく質	21.1 22.9 g 脂質	16.8 16.0 g 食塩相当量	1.7 1.4 g

18日: 緑野保育園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。

19日は食育の日



大和市イベントキャラクター ヤマトン

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
12・26 火	ぶたにくとやさいの みそいためどん ぶろっこりーとにんじんの おかかあえ すましじる (ふ・しめじ)	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 /★小町ふ/じゃがい も	豚肩小間/赤みそ/★ かつお節(糸削り)/ かつお節(だし用)/ ★牛乳	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/ブロッコ リー/しめじ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質	480 21.9	492 kcal 23.1 g
13・27 水	ろーるばん しろみざかなの まよねーずやき こーんさらだ ちんげんさいのすーぷ (ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ)	★ロールパン35/マ ヨネーズタイプドレ ッシング/米サラダ油/ 上白糖/精白米/★パ ター	★メルルーサ/ベー コン/鶏ムネひき肉	玉葱/パセリ/備蓄用 ホールコーン缶/JA キャベツ/きゅうり/ トマト/チンゲン菜/ 人参	おちゃ きなこよーぐると  おちゃ けちゃっぷらいす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 20.9 17.3 1.6	512 kcal 21.1 g 17.6 g 1.9 g
14・28 木	ごはん(むぎいり) じゃがいものそぼろに なむる 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 /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/ごま油 /★食パン(8枚切 り)/いちごジャム (あま王)	豚ひき肉(上)/★絹 ごし豆腐/★油揚げ/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳	玉葱/人参/もやし/ ほうれん草/長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう じゃむさんど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 20.3 16.4 1.6	569 kcal 21.6 g 15.3 g 1.8 g
29 金	ごはん(むぎいり) とりにくのさっぱり きんぴらごぼう みそしる (かぼちゃ・こまつな)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★小麦粉/ ★バター	鶏モモ(皮なし)/白 みそ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご	にんにく/ごぼう/人 参/さやえんどう(絹 さや)/かぼちゃ/小 松菜	おちゃ せんべい  ぎゅうにゅう まーぶるくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 17.0 14.7 1.3	570 kcal 22.3 g 19.2 g 1.7 g
30 土	やきうどん とまとときゅうりのさらだ わかめすーぷ (わかめ・たまねぎ・しめじ) べびーちーず	★うどん(ゆで)/上 白糖/ごま油/米サラ ダ油/マヨネーズタイ プドレッシング/★ク ッキー	豚肩小間/干わかめ/ かつお節(だし用)/ ★ベビーチーズ/★牛 乳または★ヨーグル ト	キャベツ/玉葱/人参 /きゅうり/トマト/ しめじ	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	401 19.9 19.3 1.6	424 kcal 20.6 g 20.6 g 2.1 g

ほねにちゅうい!!

市内産

\* 午前おやつは3歳未満児のみです。

\* 保育園の行事や材料の都合などにより、献立に変更がある場合があります。

\* 無添加のベーコンが調達できない場合には、豚肉に変更となる可能性があります。

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	478kcal	20.6g	17.3g	309mg	2.5mg	1.4g
3歳以上児	522kcal	21.9g	17.6g	244mg	2.8mg	1.6g

### 5月5日は...



こどもの日(端午の節句)は男の子の健やかな成長を願う大切な日で、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきなどを食べて、こどもの健やかな成長を願います。

柏餅には、柏の葉が秋に枯れ、春に新芽が出るまで落ちないことから、親から子、孫へと命がつながる「子孫繁栄」という願いが込められています。

保育園では、5月1日のおやつ(3~5歳)に柏餅を提供します。

(園により4~5歳のおやつになる場合があります。)

季節ごとの行事やお祝いの日にあわせて、特別な料理「行事食」を提供しています。

大人も子どもも!  
牛乳・乳製品を取り入れましょう♪



牛乳コップ1杯(200ml)  
= 幼児の1日に必要なカルシウムのうち1/2~1/3が取れます。

保育園の給食には、牛乳や乳製品がよく登場します。その理由は、丈夫な骨を作るカルシウムを効率よく摂るためです。

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素ですが、牛乳は吸収率が高いという特徴があります。魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒にとると、更に吸収が高まります。

牛乳が苦手な子は、きな粉やココアを混ぜたり、蒸しパンにするのもオススメです。カルシウムは大豆製品や小魚、葉物野菜にも含まれています。

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