

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(むぎいり) まーぼー豆腐 たたききゅうり すましじる (ちんげんさい・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/かたくり粉 /米サラダ油/ごま油 /★せんべい	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳	長ねぎ/にら/しょう が/にんにく/きゅう り/チンゲン菜/しめ じ/メロン	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう せんべい めろん	エネルギー たんぱく質	447 497 kcal 20.2 21.0 g
2・16 火	ごはん(むぎいり) ちきんかつ あすばらとにんじんの おひたし みそじる (きゃべつ・ねぎ)	精白米/ピタヴァレー /★小麦粉/★パン粉 /米サラダ油/★パ ター/上白糖	★牛乳/鶏ムネ(皮 なし)/★かつお節 (糸削り)/白みそ/ 煮干し(だし用)/★ たまご	アスパラガス/人参/ キャベツ/長ねぎ/ レーズン	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう れーずんくっきー	エネルギー たんぱく質	536 593 kcal 22.9 25.3 g
3・17 水	ろーるぱん ベーこんとほてとの ちーずぐらたん 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/★い りごま(白)	ベーコン/★スキムミ ルク/★ミックスチー ズ(ピザ用)/★乳酸 菌飲料/鶏ムネ(皮 なし)	JA玉葱/人参/JAキャ ベツ/きゅうり/トマ ト	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ ませごはん	エネルギー たんぱく質	565 578 kcal 21.8 21.5 g
4・18 木	ごはん(むぎいり) かれないのにつけ ごまあえ みそじる (じゃがいも・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/じゃがいも/★ 蒸し中華めん(焼きそ ば用)/米サラダ油	★牛乳/★むきがれい /白みそ/煮干し(だ し用)/豚ひき肉 (上)	しょうが/ほうれん草 /もやし/人参/玉葱 /キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう いんでいあん やきそば	エネルギー たんぱく質	461 502 kcal 22.8 25.1 g
5・19 金	ごはん(むぎいり) びびんぼ かぼちゃのおーぶんやき わかめすーぷ (わかめ・えのきたけ・ねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/ごま油/米サラ ダ油/★ロールパン3 5/かたくり粉	豚肩小間/赤みそ/干 わかめ/かつお節(だ し用)/★牛乳/★ス キムミルク	しょうが/にんにく/ もやし/ほうれん草/ 人参/かぼちゃ/えの きたけ/長ねぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう てづくりここあ くりーむさんどぼん	エネルギー たんぱく質	512 607 kcal 22.8 26.2 g
6・20 土	ごはん(むぎいり) にくじゃが みそじる(ねぎ・ふ) べびーちーず	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/米サラ ダ油/★小町ふ/★ クッキー/上白糖	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★ペ ビーチーズCa+Fe 14g/★牛乳	玉葱/人参/長ねぎ	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	456 491 kcal 18.4 18.6 g
8・22 月	ごはん(むぎいり) とうふはんぱーぐ やさいそてー みそじる (あぶらあげ・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/★鉄入 りウエハース	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/★油揚げ/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳	玉葱/しょうが/赤 ピーマン/チンゲン菜 /人参/備蓄ホーロー うが/ツ/しめじ/メロ ン	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう てついいうえはーす めろん	エネルギー たんぱく質	447 510 kcal 19.0 21.1 g
9・23 火	ろーるぱん とりにくのかわりやき ばいんいりあまず ちんげんさいのすーぷ (ベーこん・ちんげんさい ・たまねぎ)	★ロールパン45/★マ ヨネーズタイプドレツ シング/米サラダ油/ ク/ベーコン/★かつ お節(糸削り)/あ おりのり	鶏モモ(皮なし)/白み そ/★大豆の華フレ ク/ベーコン/★かつ お節(糸削り)/あ おりのり	キャベツ/きゅうり/ パイン缶(1号缶)/ チンゲン菜/玉葱	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ てづくりふりかけ ごはん	エネルギー たんぱく質	471 479 kcal 20.7 21.3 g
10・24 水	ごはん(むぎいり) さわらのてりやき なっとうあえ すましじる (とうふ・ねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★コッペパ ン35/米サラダ油/ グラニュー糖	★さわら/★糸引納豆 /★絹ごし豆腐/かつ お節(だし用)/★牛 乳	しょうが/ほうれん草 /もやし/人参/長ね ぎ	おちゃ せんべい ぎゅうにゅう あげぱん	エネルギー たんぱく質	426 536 kcal 20.9 27.2 g



ほねにちゅうい!!

19日は食育の日



大和市イベント
キャラクター
ヤマトン



8日：若葉保育園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 木	ごはん(おぎいり) ちきんかれー びちくつなさらだ 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/かたくり粉/黒 砂糖/上白糖	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★備蓄用 ツナオイル(イト)/ ★牛乳/★豆乳 国産 無調整/★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 よーぐると おちゃ とうにゅうもち	エネルギー 515 576 kcal たんぱく質 20.1 21.4 g 脂質 17.6 19.4 g 食塩相当量 0.9 1.2 g	
12・26 金	ごはん(おぎいり) おらんだに ぶろっこりーとにんじん のいそかけ みそしる (わかめ・えのき)	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/★バ ター/★小麦粉/★ マーマレード	鶏モモ(皮なし)/きざ みのり/干わかめ/白 みそ/煮干し(だし 用)/★たまご/★プ レーンヨーグルト/★ スキムミルク/★牛乳	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/ブロッコ リー/えのきたけ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	エネルギー 555 584 kcal たんぱく質 20.6 21.2 g 脂質 19.5 19.4 g 食塩相当量 1.6 1.9 g	
13・27 土	わふうつなすばげってー ひやしとまと ぎゅうにゅう みくすぜりー	★スパゲッティー(ロ ング)/米サラダ油/ ★マヨネーズタイプド レッシング/ミックス ゼリー/★せんべい	★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/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 488 550 kcal たんぱく質 20.1 21.5 g 脂質 18.0 20.1 g 食塩相当量 0.6 0.8 g	
29 月	ごはん(おぎいり) ぶたにくのしょうがやき とうもろこし みそしる (かぼちゃ・しめじ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /お米クッキー(非常 食いちご味)	豚肩小間/白みそ/煮 干し(だし用)/★ カップヨーグルト	玉葱/人参/ピーマン /しょうが/とうもろ こし/かぼちゃ/しめ じ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ かっぱよーぐると おこめくっきー(ひじょうしょく)	エネルギー 469 478 kcal たんぱく質 19.8 19.6 g 脂質 12.6 10.5 g 食塩相当量 1.0 1.3 g	
30 火	ごはん(おぎいり) とりにくのてりやき きりぼしだいこんの いために みそしる (とうふ・こまつな)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /★スパゲッティー (ロング)	鶏モモ(皮なし)/★油 揚げ/★絹ごし豆腐/ 白みそ/煮干し(だし 用)/★牛乳/ベーコ ン	しょうが/切干し大根 /人参/さやえんどう (絹さや)/小松菜/ 玉葱/ピーマン	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう なぼりたん	エネルギー 485 543 kcal たんぱく質 24.8 26.6 g 脂質 16.3 16.8 g 食塩相当量 1.7 2.1 g	

* 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・ウィンナー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	489kcal	21.0g	16.9g	319mg	3.2mg	1.4g
3歳以上児	540kcal	22.7g	17.5g	265mg	3.3mg	1.6g

6月は食育月間です！

保育園では「五感で育む食育」という年間テーマをたて、管理栄養士が4~5歳児を対象に「たべて元気！わくわくたべもの集会」を実施しています。紙芝居やエプロンシアターを使って、毎月さまざまなお話をしています。6月はよく噛むことをテーマにお話しをする予定です。ご家庭でもお子さんとテーマを決めて、1カ月間取り組んでみてはいかがでしょうか？



1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

5 よくかんで食べよう

6 手を洗おう

7 災害にそなえよう

8 食べ残しをなくそう

9 産地を応援しよう

10 食・農の体験をしよう

11 和食文化を伝えよう

12 食育を推進しよう

「第3次大和市食育推進計画」を策定しました。大和市では「親と子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育の取り組みを進めていきます。



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

給食時間に教室を回っていると、空になったお皿を嬉しそうに見せてくれます♪

出典：農林水産省 食育ピクトグラム

大和市イベントキャラクター ママトン