

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(おぎいり) とうふのうまに かぼちゃのおーぶんやき みそしる (きゃべつ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /かたくり粉/じゃがいも	★木綿豆腐/豚ひき肉 (上)/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳	JA玉葱/人参/干し椎 茸/かぼちゃ/キャベ ツ/長ねぎ	おちゃ ベビーチーズ  ぎゅうにゅう ぽてとふらい	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 528 kcal 18.8 20.9 g 18.3 19.1 g 1.7 1.5 g
2・16 木	ごはん(おぎいり) さばのみそに きんぴらごぼう すましじる (ちんげんさい・ふ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/ごま油/米 サラダ油/★小町ふ ★食パン(6枚切り)	★さば/赤みそ/かつ お節(だし用)/★牛 乳/★ミックスチーズ (ピザ用)	しょうが/ごぼう/人 参/さやえんどう(絹 さや)/チンゲン菜	ぎゅうにゅう びすけっと  ぎゅうにゅう チーズとーすと	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 585 kcal 22.3 23.8 g 23.9 24.8 g 1.8 2.1 g
3・17 金	ろーるぱん ばーべきゅーそーすあえ きゃべつさらだ 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 /じゃがいも/上白糖 /精白米/★いりごま (白)	豚肩小間/ポークウイ ナー/ベーコン(豚 ひき肉)/鶏ムネ(皮 なし)	しょうが/玉葱/人参 /ピーマン/トマト/ きゅうり/キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい  おちゃ ませごはん	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 577 kcal 19.0 19.8 g 20.8 21.0 g 1.9 2.4 g
4・18 土	ごはん(おぎいり) じゃがいものそばろに ひやしとまと みそしる (わかめ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /じゃがいも/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	豚ひき肉(上)/干わ かめ/白みそ/煮干し (だし用)/★牛乳	玉葱/人参/トマト/ 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	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	425 463 kcal 15.0 15.2 g 14.2 15.0 g 1.1 1.4 g
6・20 月	がばおらいす たたききゅうり すましじる (ふ・えのきたけ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /ごま油/★小町ふ ★鉄入りウエハース	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/パ ジル/きゅうり/えの きたけ/メロン	おちゃ ベビーチーズ  ぎゅうにゅう てついうえはーす めろん	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	430 491 kcal 17.7 19.5 g 17.2 17.5 g 1.5 1.5 g
<p><b>★七夕特別献立★</b> ※メニュー、日程は園によって異なります。</p> <p>7 火</p> <p>ごぜんおやつ：おちゃ きなこよーぐると しゅしょく：つなごはん または とりごぼうごはん または ゆかりごはん しゅさい：とりのからあげ または はんぱーぐ または まぐろのかんろに ふくさい：ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ または やさいそてー または はるさめさらだ しるもの：たなぼたじる(そうめん・おくら) または ほしたちのすーぷ(ふ・おくら) または ほしたちのみそしる(ふ・おくら) ごごおやつ：おちゃ または ぎゅうにゅう または にゅうさんきんいんりょう かっぱあいすくりーむとくらっかー または かっぱせりーとせんべい または しゅがーすていっくばい</p>							
21 火	ごはん(おぎいり) とりにくのさっぱり ぶろっこりーとにんじん のいそかけ みそしる (なす・たまねぎ)	精白米/ビタヴァレー /上白糖/★小麦粉/ ★バター/米サラダ油	鶏モモ(皮なし)/きざ みのり/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳	にんにく/ブロッコ リー/人参/なす/玉 葱	おちゃ きなこよーぐると  ぎゅうにゅう ほんぼんどーなっつ	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 542 kcal 21.8 22.6 g 16.5 17.3 g 1.2 1.5 g
8・22 水	ごはん(おぎいり) なつやさいのかれー びちくこーんさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ビタヴァレー /★小麦粉/★バター /米サラダ油/上白糖 /★いりごま(白)	豚肩小間/★スキムミ ルク/★牛乳/わかめ のご飯素	かぼちゃ/JA玉葱/な す/ズッキーニ/人参 /にんにく/備蓄用 ホールコーン缶/キャ ベツ/きゅうり/JAト マト	ぎゅうにゅう びすけっと  おちゃ わかめごはん	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 625 kcal 19.7 20.1 g 18.9 18.8 g 0.8 1.0 g
9・23 木	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき ひじきのにも すましじる (こまつな・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー /かたくり粉/上白糖 /米サラダ油/★食パ ン(8枚切り)/いち ごジャム(あま王)	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/干ひじ き(アジノ釜、乾)/★ 油揚げ/かつお節(だ し用)/★牛乳	玉葱/人参/さやえん どう(絹さや)/小松 菜/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい  ぎゅうにゅう じゃむさんど	E kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 585 kcal 21.7 23.9 g 17.5 17.8 g 1.6 2.1 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

6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
10・24 金	ろーるぱん しろみざかなの まよねーずやき ばいんいりあまず 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/★マヨネーズタイプドレッシング/上白糖/★小麦粉/★バター	★メルルーサ/かつお節(だし用)/★牛乳/★たまご	玉葱/パセリ/キャベツ/きゅうり/パイン缶(1号缶)/チンゲン菜/かぼちゃ	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 522 kcal 20.7 23.6 g 19.2 20.9 g 1.9 2.0 g
		<b>ほねにちゅうい!!</b>					
11・25 土	やきうどん とまとときゅうりさらだ みっくすぜりー ぎゅうにゅう	★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/ミックスゼリー/★クッキー	豚肩小間/★牛乳	キャベツ/玉葱/人参/きゅうり/トマト	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	454 506 kcal 20.0 22.3 g 19.4 22.5 g 0.6 0.9 g
13・27 月	たこらいす いんげんとにんじんの おひたし すましじる (こまつな・ふ)	精白米/ビタヴァレー/米サラダ油/★小町ふ/お米クッキー(非常食いちご味)	豚ひき肉(上)/★かつお節(糸削り)/かつお節(だし用)/★牛乳	人参/玉葱/ピーマン/にんにく/ホルトマト缶(ダ'イカット)/さやいんげん/小松菜/小玉すいか	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう おこめくっきー(ひじょうしょく) こだますいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 501 kcal 19.9 20.5 g 16.9 17.6 g 1.1 1.7 g
14・28 火	ごはん(むぎいり) とりにくの まーまれーどやき なっとうあえ みぞしる (とうふ・あぶらあげ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー/★マーマレード/★小麦粉/★バター/上白糖/★いりごま(白)	鶏モモ(皮なし)/★糸引納豆/★絹ごし豆腐/★油揚げ/白みそ/煮干し(だし用)/★牛乳/★たまご	にんにく/ほうれん草/もやし/人参/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう ごまびすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 583 kcal 24.4 27.2 g 20.4 21.2 g 1.3 1.6 g
29 水	ろーるぱん なす・とまとの みーとぐらたん びちくつなさらだ にゅうさんきんいんりょう	★ロールパン35/米サラダ油/上白糖/★小町ふ	豚ひき肉(上)/★ミックスチーズ(ピザ用)/★備蓄用ツナオイル(イトル)/★乳酸菌飲料/★牛乳	JA玉葱/ホルトマト缶(ダ'イカット)/なす/JAトマト/キャベツ/きゅうり	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	595 633 kcal 25.6 27.2 g 29.3 31.9 g 1.7 1.8 g
		<b>市内産</b>					
30 木	ごはん(むぎいり) にくじゃが ごまあえ にんじゃのすーぷ(とうがん) (とうがんのすーぷ)	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)/かたくり粉/★スパゲッティ(ロング)	豚肩小間/かつお節(だし用)/★牛乳/ベーコン(豚ひき肉)/焼きのり	玉葱/人参/キャベツ/とうがん/ピーマン/しめじ	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう わふうすぼげっていー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 550 kcal 18.3 20.3 g 14.6 14.5 g 2.2 2.1 g
31 金	ごはん(むぎいり) さわらのからあげ もいもりぴーまんまん (ぴーまんのいためもの) みぞしる (キャベツ・たまねぎ) とうもろこし	精白米/ビタヴァレー/かたくり粉/米サラダ油/上白糖/★カルシウムウエハース	★さわら/★かつお節(糸削り)/白みそ/煮干し(だし用)/★牛乳/粉寒天	ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/玉葱/とうもろこし/みかん缶(2号缶)	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ ぎゅうにゅうかん (みかんいり) かるしゅうむうえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 514 kcal 19.7 19.5 g 17.3 15.4 g 1.0 0.9 g
		<b>ほねにちゅうい!!</b>					

\*午前おやつは3歳未満児のみです。

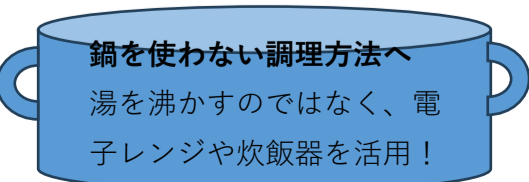
\*保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

\*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	496kcal	20.2g	19.0g	322mg	2.6mg	1.4g
3歳以上児	547kcal	21.7g	19.8g	262mg	2.5mg	1.6g

### 暑さに負けなからだづくり

食欲が落ちる夏場は、冷たいジュースやアイス、麺類等に偏りやすいです。疲労回復には、からだをつくる「たんぱく質」や代謝を助ける「ビタミン・ミネラル」も必要です。また、水分を多く含む夏野菜は、体温を下げてくれる働きがあります。



鍋を使わない調理方法へ  
湯を沸かすのではなく、電子レンジや炊飯器を活用!

給食にも夏野菜たっぷり♪  
トマト、きゅうり、なす、とうがんなど!

### 大和市学校給食展・やまと食育フェアを同時開催!

園での食育紹介や体験コーナーなど、親子で遊びにきてください☆

日時: 令和8年8月1日(土)  
10:00~15:30  
場所: 大和市文化創造拠点シリウス  
1階サブホール他



大和市イベント  
キャラクター  
ヤマトン

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

