

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	わふうつなすばげってー ひやしとまと 1にち：ぎゅうにゅう 15にち：ゼリー	★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／15日：ゼリー／15日：上白糖	★ツナオイル缶（2号缶）／きざみのり／1日：★牛乳／15日：★スキムミルク	玉葱／人参／ピーマン／しめじ／トマト 	おちゃ ベビーチーズ	E101β ⁺ 1日 446 533 kcal 15日 436 493 たんぱく質 1日 18.7 21.6 g 15日 17.6 19.6 g 脂質 1日 21.7 24.4 g 15日 14.7 13.7 g 食塩相当量 1日 1.0 0.9 g 15日 1.0 0.8 g		
					1にち：ぎゅうにゅう またはよーぐると 15にち：あいすここあ くっきー			
3・17 ／ 月	ごはん（むぎいり） とりのからあげ おひたし みそしる （かぼちゃ・たまねぎ）	精白米／ビタヴァレー／かたくり粉／米サラダ油／★クッキー	鶏モモ（皮なし）／★かつお節（糸削り）／白みそ／煮干し（だし用）	しょうが／キャベツ／人参／かぼちゃ／玉葱／小玉すいか 3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。	おちゃ きなこよーぐると	E101β ⁺ 419 446 kcal たんぱく質 17.4 16.5 g 脂質 12.5 11.3 g 食塩相当量 1.1 1.4 g		
					おちゃ くっきー こだますいか			
4・18 ／ 火	ごはん（むぎいり） まーぼーどうふ ごまごまちちんぷい （なすともやしのごまあえ） すましじる （ちんげんさい・ふ）	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／★いりごま（白）／★小町ふ／じゃがいも	★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／なす／もやし／人参／チンゲン菜	おちゃ ベビーチーズ	E101β ⁺ 441 513 kcal たんぱく質 19.8 22.4 g 脂質 18.8 19.5 g 食塩相当量 2.0 1.9 g		
					ぎゅうにゅう ぽてとふらい			
5・19 ／ 水	ごはん（むぎいり） ぶたにくのしょうがやき ちぐさあえ みそしる （じゃがいも・ねぎ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／じゃがいも／★マカロニ	豚肩小間／★かつお節（糸削り）／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★きな粉	JA玉葱／人参／ピーマン／しょうが／ほうれん草／えのきたけ／長ねぎ 市内産	ぎゅうにゅう びすけっと	E101β ⁺ 487 503 kcal たんぱく質 23.1 24.9 g 脂質 14.8 13.7 g 食塩相当量 1.3 1.6 g		
					ぎゅうにゅう まかろにあべかわ			
6・20 ／ 木	ごはん（むぎいり） かれいのにつけ 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／上白糖／★小麦粉／★バター	★むきがれい／★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）／★牛乳／★たまご	しょうが／ほうれん草／もやし／人参	ぎゅうにゅう せんべい	E101β ⁺ 508 561 kcal たんぱく質 25.5 28.5 g 脂質 19.5 20.3 g 食塩相当量 1.6 2.1 g		ほねにちゅうい!!
					ぎゅうにゅう まーぶるけーき			
7・21 ／ 金	ごはん（むぎいり） びびんば ぶろっこりーとにんじんの おかかあえ にんじゃのすーぷ （とうがんのすーぷ）（とうがん）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★いりごま（白）／ごま油／かたくり粉／★食パン（6枚切り）／★マヨネーズタイプドレッシング	豚肩小間／赤みそ／★かつお節（糸削り）／かつお節（だし用）／★牛乳／あおのり	しょうが／にんにく／もやし／ほうれん草／人参／ブロッコリー／とうがん 	おちゃ ベビーチーズ	E101β ⁺ 453 528 kcal たんぱく質 21.7 24.7 g 脂質 17.4 18.0 g 食塩相当量 1.8 1.7 g		
					ぎゅうにゅう ばんせんべい			
8・22 ／ 土	ごはん（むぎいり） にくやさしいため みそしる （しめじ・ねぎ） ベビーチーズ	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／★クッキー	豚肩小間／白みそ／煮干し（だし用）／★ベーチーズCa+Fe 14g／★牛乳	キャベツ／人参／もやし／しょうが／しめじ／長ねぎ	おちゃ よーぐると	E101β ⁺ 450 487 kcal たんぱく質 22.0 23.0 g 脂質 17.9 18.9 g 食塩相当量 1.4 1.7 g		
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど			
10・24 ／ 月	ろーるぱん とうふはんばーぐ やさいそてー こまつなのすーぷ （ベーこん・こまつな・たまねぎ）	★ロールパン35／かたくり粉／米サラダ油／上白糖／★せんべい	★押し豆腐／鶏モモひき肉／ベーコン／★牛乳	玉葱／しょうが／赤ピーマン／キャベツ／さやいんげん／人参／小松菜／とうもろこし 	おちゃ よーぐると	E101β ⁺ 487 551 kcal たんぱく質 22.3 24.9 g 脂質 20.2 22.8 g 食塩相当量 1.7 1.9 g		
					ぎゅうにゅう せんべい とうもろこし			

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	ぶたにくとやさいの みそいためどん なむる すましじる (ふ・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 ／★小町ふ／黒砂糖	豚肩小間／赤みそ／か つお節(だし用)／★ 牛乳／★豆乳 国産無 調整／★きな粉	しょうが／玉葱／人参 ／ピーマン／もやし／ ほうれん草／しめじ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 22.6 16.5 1.4	527 24.2 16.0 1.7
					ぎゅうにゅう とうにゅうもち			
12・26 ／ 水	ごはん(おぎいり) やきざかな(さけ) ごまあえ みそしる (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／★ 小麦粉／★バター／グ ラニュー糖／12日：米 サラダ油	白みそ／煮干し(だし 用)／12日：★サケ切 身骨取(冷凍)／26 日：★生鮭／26日：★ 牛乳	キャベツ／人参／玉葱 ／26日：JA玉葱 市内産	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量12日 26日	12 26日 15.9 1.6 1.5	439 461 15.4 1.4 1.3
					12にち：おちゃ 26にち：ぎゅうにゅう さくさくくっきー			
13・27 ／ 木	ごはん(おぎいり) 13日：ひきにくかれー 27日：なつやさいのかれー びちくつなさらだ 13日：にゅうさんきん いんりょう 27日：ぎゅうにゅう	精白米／ピタヴァレー ／★小麦粉／★バター ／米サラダ油／上白糖 ／13日：じゃがいも	★スキムミルク／★備 蓄用ツナオイル(イト ル)／13日うす味国産 鶏肉使用肉団子／27 日：豚肩小間／13日： ★乳酸菌飲料／27日： ★牛乳	玉葱／人参／にんにく ／キャベツ／きゅうり ／トマト／ゆかり(グル タミン酸ソーダ無)／27日： かぼちゃ／27日：なす ／27日：ズッキーニ	13にち：おちゃ 27にち：ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量13日 27日	13 27日 12.1 0.8 1.0	594 629 14.7 1.1 1.2
					おちゃ ゆかりごはん			
14・28 ／ 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 (きゃべつ・ねぎ・わかめ)	精白米／ピタヴァレー ／じゃがいも／上白糖 ／米サラダ油／かたく り粉／ごま油／★冷凍 パイシート／グラ ニュー糖	★高野豆腐(板)／干 わかめ／白みそ／煮干 し(だし用)／14日： うす味国産鶏肉使用肉 団子／28日：鶏モモ (皮なし)／28日：★牛 乳	人参／玉葱／干し椎茸 ／きゅうり／キャベツ ／長ねぎ	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量14日 28日	14 28日 16.6 1.9 1.9	457 526 16.0 1.7 1.9
					14にち：おちゃ 28にち：ぎゅうにゅう しゃーすていっくばい			
29 ／ 土	やきそば とまとときゅうりさらだ ぎゅうにゅう	★蒸し中華めん(焼き そば用)／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)／あ おのり／★牛乳	キャベツ／人参／もや し／きゅうり／トマト	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444 18.6 20.7 0.9	505 19.9 23.3 1.3
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど			
31 ／ 月	ろーるぱん なす・とまとの みーとぐらたん ふれんちさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35／米 サラダ油／上白糖／精 白米／★いりごま(白)	豚ひき肉(上)／★ ミックスチーズ(ピザ 用)／★牛乳／★かつ お節(糸削り)／あ おのり	玉葱／ホルトマト缶 (ダライカット)／なす／ トマト／キャベツ／ きゅうり／みかん缶 (2号缶)	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 22.4 24.9 1.6	624 25.0 27.1 1.9
					おちゃ てづくりふりかけ ごはん			

* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 保育園の行事や天候不良などにより、献立や使用野菜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	468kcal	20.5g	17.6g	318mg	3.3mg	1.5g
3歳以上児	524kcal	22.3g	18.3g	259mg	3.0mg	1.6g

野菜とおともだちになるコツ

人間の体は、毒や腐った物を食べてしまわぬよう、苦みや酸味を「危険」と認識するようにできています。特に子どもは大人に比べて、味覚が敏感なため、より一層強く苦みや酸味を感じています。そのため、子どもが野菜を嫌がるのはごく自然なことです。野菜への恐怖心を減らすポイントをお伝えします。

- ①「食べても安全なもの」と気づかせる。(名前を知る、触ってみる、匂いを嗅いでみる、なめてみる...出来そうな段階から繰り返し行います。給食では月2回同じ料理を食べ、慣らししていきます。)
- ②「食べやすい」工夫をする。(給食では野菜を柔らかく調理しています。きゅうりやトマトも茹でて青臭さをとり、温野菜サラダにしています。)

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