



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 ／ 火	1日：ごはん (おぎ・ひじょうしょくあるふぁーかまいいり) 15日：ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき やさいそてー(びちくこーん) みそしる (なす・ながねぎ・あぶらあげ)	精白米／ビタヴァレー／1日：アルファ化米(非常食)／かたくり粉／★バター／米サラダ油／1日：★パン(非常食)／15日：お米クッキー	★押し豆腐／鶏モモひき肉／白みそ／★油揚げ／煮干し(だし用)／★牛乳／★ベビーチーズCa+Fe 14g	玉葱／ほうれん草／人参／備蓄ホルコントﾞライハッパッ／なす／長ねぎ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう・ベビーチーズ 1にち：ばん (ひじょうしょく) 15にち：おこめくっきー (ひじょうしょく)	エネルギー 1日 535 586 kcal たんぱく質 1日 495 538 たんぱく質 15日 23.7 25.5 脂質 15日 22.4 23.7 g 脂質 1日 22.1 24.2 食塩相当量 15日 20.1 21.5 g 食塩相当量 1日 2.0 2.3 食塩相当量 15日 1.7 2.0 g		
			1日は【防災の日】					
2・16 ／ 水	ごはん(おぎいり) さわらのてりやき なっとうあえ みそしる (とうふ・しめじ)	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★小麦粉／★バター	★さわら／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／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／しめじ／かぼちゃ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	エネルギー 512 565 kcal たんぱく質 25.1 28.0 g 脂質 19.3 20.4 g 食塩相当量 1.4 1.8 g		
			ほねにちゅうい!!					
3・17 ／ 木	たこらいす おさつすていっく おーぶんやき すましじる (こまつな・ふ)	精白米／ビタヴァレー／米サラダ油／さつまいも／★小町ふ／★コッペパン35／グラニュー糖	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／ダイスカットトマト缶／小松菜	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう あげばん	エネルギー 542 568 kcal たんぱく質 19.2 19.8 g 脂質 20.6 20.6 g 食塩相当量 1.2 1.5 g		
4・18 ／ 金	ごはん(おぎいり) たんどりーちきん ぶろっこりーとにんじんの まよねーずあえ ちんげんさいのすーぷ (ベーコン・ちんげんさい・たまねぎ) (緑野・福田のみ びちくこーんいり)	精白米／ビタヴァレー／★マヨネーズタイプドレッシング／★小町ふ／上白糖／米サラダ油	鶏モモ(皮なし)／★プレーンヨーグルト／ベーコン／★牛乳	にんにく／玉葱／ブロッコリー／人参／チンゲン菜／備蓄ホルコントﾞライハッパッ(緑野・福田)	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう しんぷるふうすく	エネルギー 若葉・草柳 449 522 kcal たんぱく質 若葉・草柳 437 506 たんぱく質 20.2 22.9 脂質 若葉・草柳 19.8 22.4 g 脂質 20.3 21.6 食塩相当量 若葉・草柳 20.2 21.5 g 食塩相当量 若葉・草柳 1.9 1.5 食塩相当量 若葉・草柳 1.8 1.4 g		
5・19 ／ 土	やきうどん とまとときゅうりさらだ (緑野・福田のみ びちくこーんいり) ぎゅうにゅう	★うどん(ゆで)／上白糖／ごま油／米サラダ油／★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／備蓄ホルコントﾞライハッパッ(緑野・福田)	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 若葉・草柳 414 474 kcal たんぱく質 若葉・草柳 403 458 たんぱく質 20.9 22.7 脂質 若葉・草柳 20.6 22.2 g 脂質 19.8 22.4 食塩相当量 若葉・草柳 19.7 22.3 g 食塩相当量 若葉・草柳 0.9 1.3 食塩相当量 若葉・草柳 0.8 1.2 g		
7・㉑ ／ 月	ごはん(おぎいり) おらんだに ひじきのふりかけ みそしる (こまつな・わかめ) 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／じゃがいも／上白糖／ごま油／★いりごま(白)／★せんべい	鶏モモ(皮なし)／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾)／★かつお節(糸削り)／干わかめ／白みそ／煮干し(だし用)／★牛乳	しょうが／玉葱／人参／ピーマン／小松菜／とうもろこし／梨	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう せんべい なし	エネルギー 470 520 kcal たんぱく質 18.0 18.9 g 脂質 13.2 13.9 g 食塩相当量 1.5 1.9 g		
8・㉒ ／ 火	ごはん(おぎいり) とうふのうまに ごまあえ にんじゃのすーぷ (とうがんのすーぷ)	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／かたくり粉／★いりごま(白)／★スパゲッティー(ロング)／米粉	★木綿豆腐／豚ひき肉(上)／かつお節(だし用)／★牛乳	玉葱／人参／干し椎茸／キャベツ／とうがん／セロリー／にんにく／ホルトマト缶(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう みーとそーす すばげってい	エネルギー 560 593 kcal たんぱく質 23.7 25.6 g 脂質 19.6 19.5 g 食塩相当量 1.5 1.7 g		
9・㉓ ／ 水	ごはん(おぎいり) とりにくのまーまれーどに きんぴらごぼう みそしる (かぼちゃ・しめじ・たまねぎ)	精白米／ビタヴァレー／★マーマレード／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／しめじ／玉葱／レーズン	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう れーずんくっきー	エネルギー 477 554 kcal たんぱく質 19.3 21.7 g 脂質 15.4 15.6 g 食塩相当量 1.7 1.6 g		

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 ／ 木	ごはん（むぎいり） かれーしちゅー わふうさらだ 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／ごま油／★鉄入りウエハース	豚肩小間／★スキムミルク／★牛乳／粉寒天	玉葱／人参／にんにく／キャベツ／きゅうり／トマト／備蓄ホルコンドライパック／みかん缶（2号缶） 	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 592 656 kcal	たんぱく質 20.4 21.9 g	
					おちゃ ぎゅうにゅうかん（みかんいり） てつりうえはーず	脂質 22.2 23.5 g	食塩相当量 1.0 1.2 g	
11・25 ／ 金	ろーるばん しろみざかなのまよねーずやき ぱいんいりあまず やさいのさっぱりすーぷ （ちんげんさい・たまねぎ・にんじん）	★ロールパン35／★マヨネーズタイプドレッシング／上白糖／ごま油／精白米／もち米／蒸し栗カット（レトルト）／★いりごま（黒）	★メルルーサ／かつお節（だし用）	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／人参 	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 461 462 kcal	たんぱく質 18.6 18.6 g	
					おちゃ くりごはん	脂質 13.3 11.0 g	食塩相当量 1.5 1.6 g	
12・26 ／ 土	ごはん（むぎいり） にくじゃが みそしる （ねぎ・ふ） なし 	精白米／ピタヴァレー／じゃがいも／上白糖／米サラダ油／★小町ふ／★クッキー	豚肩小間／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／人参／長ねぎ／梨	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー 421 463 kcal	たんぱく質 16.4 16.0 g	
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	脂質 12.6 12.5 g	食塩相当量 1.2 1.5 g	
14・28 ／ 月	ろーるばん かぼちゃのぐらたん 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／じゃがいも／米サラダ油／★小麦粉／★バター／上白糖／★クラッカー	ベーコン／★スキムミルク／★ミックスチーズ（ピザ用）／★備蓄用ツナオイル（レトルト）／★乳酸菌飲料／★牛乳	かぼちゃ／玉葱／パセリ／キャベツ／きゅうり／トマト／備蓄ホルコンドライパック／梨 	おちゃ せんべい	エネルギー 522 651 kcal	たんぱく質 20.9 26.3 g	
					ぎゅうにゅう くらっかー なし	脂質 20.1 26.0 g	食塩相当量 1.7 2.1 g	
29 ／ 火	がばおらいす たたききゅうり きゃべつすーぷ （ベーコン・きゃべつ・たまねぎ） （緑野・福田のみ びちくこーんいり）	精白米／ピタヴァレー／上白糖／米サラダ油／ごま油／さつまいも／★いりごま（黒）	鶏モモひき肉／ベーコン／★牛乳	にんにく／玉葱／ピーマン／赤ピーマン／パジル／きゅうり／キャベツ／備蓄ホルコンドライパック（緑野・福田） 	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 若葉・草柳 539 566 kcal 528 550	たんぱく質 若葉・草柳 19.2 19.9 g 18.9 19.4 g	
					ぎゅうにゅう だいがくいも	脂質 若葉・草柳 19.3 19.2 g 19.2 19.1 g	食塩相当量 若葉・草柳 1.4 1.6 g 1.3 1.5 g	
30 ／ 水	ごはん（むぎいり） とりにくのてりやき ひじきのにも みそしる （とうふ・こまつな・たまねぎ）	精白米／ピタヴァレー／上白糖／米サラダ油／★バター／★小麦粉／★マーマレード	鶏モモ（皮なし）／干ひじき（ステンル釜、乾）／★油揚げ／★絹ごし豆腐／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご／★プレーンヨーグルト／★スキムミルク	しょうが／人参／さやえんどう（絹さや）／小松菜／玉葱	おちゃ べびーちーず	エネルギー 485 568 kcal	たんぱく質 22.5 25.6 g	
					ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	脂質 18.8 19.7 g	食塩相当量 2.1 2.0 g	

* 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。

緑野・福田	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	495kcal	20.5g	18.5g	341mg	2.9mg	1.5g
	3歳以上児	550kcal	22.3g	19.6g	295mg	3.0mg	1.7g
若葉・草柳	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	493kcal	20.5g	18.5g	341mg	2.9mg	1.4g
	3歳以上児	546kcal	22.2g	19.5g	295mg	3.0mg	1.6g

災害に備えましょう★～9月1日は防災の日～

保育園では非常食として、水を加えるだけで食べられるアルファ化米やアレルギー対応のレトルトカレー、ツナやコーン等を備蓄しています。これらは賞味期限内に給食で使用し、新しく購入するローリングストックを実施しています。使い慣れておく、食べ慣れておくことが、いざという時の安心につながります。

秋の実りに感謝をしましょう♪～9月25日は十五夜～

十五夜（芋名月）とは、満月を眺めながら秋の豊かな実りに感謝をする日です。
給食では25日に栗ごはんを提供します。栗は秋が旬で、古くから縁起の良い食材として好まれていたそうです。他にも芋類や満月に見立てた丸い食べ物等を食べる風習があります。



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