

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 ／ 木	ごはん（むぎいり） かれいのにつけ さんしょくおひたし みそしる （さつまいも・ねぎ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／さつまいも／★食パン（8枚切り）／いちごジャム（あま王）	★むきがれい／★かつお節（糸削り）／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	しょうが／ほうれん草／えのきたけ／人参／長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	509	526 kcal
					ぎゅうにゅう じゃむさんど	たんぱく質	23.4	25.2 g
2・16 ／ 金	ごはん（むぎいり） まーぼーどうふ ぶろっこりと にんじんのいそかけ ちんげんさいのすーぷ （ベーコン（ぶたにく） ・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／上白糖／かたくり粉／米サラダ油／ごま油／★小町ふ／★バター	★木綿豆腐／豚ひき肉（上）／赤みそ／きざみのり／ベーコン／★牛乳／★粉チーズ／あおのり	長ねぎ／にら／しょうが／にんにく／ブロッコリー／人参／チンゲン菜／玉葱／備蓄ホルコント [®] ライパ [®] ック（緑野・福田） 	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	455	528 kcal
					ぎゅうにゅう すなっふ （あおのりチーズあじ）	たんぱく質	21.0	23.5 g
3・17 ／ 土	わふうつなすばげってー さらだ （緑野・福田のみ びちくこーんいり） ぎゅうにゅう	★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／★クッキー	★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／きゅうり／トマト／備蓄ホルコント [®] ライパ [®] ック（緑野・福田） 	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	461	530 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	20.5	22.0 g
5・19 ／ 月	ごはん（むぎいり） びびんば かぼちゃのあーぶんやき すましじる （わかめ・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★いりごま（白）／ごま油／米サラダ油／★せんべい	豚肩小間／赤みそ／干わかめ／かつお節（だし用）／★牛乳	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／りんご	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	447	520 kcal
					ぎゅうにゅう せんべい りんご	たんぱく質	19.5	22.1 g
6・20 ／ 火	ろーるぱん とうふはんばーぐ やさいそてー きゃべつすーぷ （ベーコン（ぶたにく） ・きゃべつ・たまねぎ） 	★ロールパン35／かたくり粉／米サラダ油／上白糖／精白米／★いりごま（白）	★押し豆腐／鶏モモひき肉／ベーコン／★かつお節（糸削り）／あおのり	玉葱／しょうが／赤ピーマン／チンゲン菜／人参／備蓄ホルコント [®] ライパ [®] ック／キャベツ	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	500	508 kcal
					おちゃ てづくりふりかけ ごはん	たんぱく質	20.0	20.3 g
7・21 ／ 水	ごはん（むぎいり） ちきんかつ ごまあえ みそしる （たまねぎ・しめじ）	精白米／ビタヴァレー／★小麦粉／★パン粉／米サラダ油／上白糖／★いりごま（白）／さつまいも	鶏ムネ（皮なし）／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	キャベツ／人参／玉葱／しめじ 	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	506	570 kcal
					ぎゅうにゅう ふかしいも	たんぱく質	23.4	24.7 g
8・22 ／ 木	ごはん（むぎいり） さばのみそに きんぴらごぼう すましじる （こまつな・ふ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／ごま油／米サラダ油／★小町ふ／★小麦粉／★バター	★さば／赤みそ／かつお節（だし用）／★牛乳／★たまご／ゆで小豆缶	しょうが／ごぼう／人参／さやえんどう（絹さや）／小松菜	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	561	591 kcal
					ぎゅうにゅう おぐらけーき	たんぱく質	20.7	21.4 g
9・23 ／ 金	ごはん（むぎいり） かれーしちゅー きりぼしだいこんと つなさらだ ぎゅうにゅう	精白米／ビタヴァレー／じゃがいも／★小麦粉／★バター／米サラダ油／上白糖／★うどん（ゆで）	豚肩小間／★スキムミルク／★備蓄用ツナオイル（イト）／★牛乳／干わかめ／かつお節（だし用）／だし昆布	玉葱／人参／にんにく／切干し大根／キャベツ／トマト／備蓄ホルコント [®] ライパ [®] ック／長ねぎ 	おちゃ りんご	エネルギー	522	637 kcal
					おちゃ にくとわかめの うどん	たんぱく質	18.3	23.7 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 ／ 土	ごはん（むぎいり） にくやさしいため みそしる （じゃがいも・ねぎ） みかん	精白米／ビタヴァレー ／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 ／みかん	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	416	483 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	18.9	20.8 g
12・26 ／ 月	ぶたにくとやさいの みそいためどん たたききゅうり すましじる （ほうれんそう・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 ／お米クッキー	豚肩小間／赤みそ／か つお節（だし用）／★ 牛乳	しょうが／玉葱／人参 ／ピーマン／きゅうり ／ほうれん草／しめじ ／りんご	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	431	502 kcal
					ぎゅうにゅう おこめくっきー りんご	たんぱく質	19.0	21.1 g
13・27 ／ 火	ごはん（むぎいり） とりにくのさっぱりに なっとうあえ みそしる （とうふ・あぶらあげ・ねぎ）	精白米／ビタヴァレー ／上白糖／さつまいも ／米サラダ油	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	にんにく／ほうれん草 ／もやし／人参／長ね ぎ	おちゃ よーぐると	エネルギー	467	520 kcal
					ぎゅうにゅう さつまいものふらい	たんぱく質	23.3	25.7 g
14・28 ／ 水	ろーるぱん まかろにぐらたん 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／★マ カロニ／米サラダ油 ／★小麦粉／★バター ／上白糖／精白米	鶏モモ（皮なし）／★ス キムミルク／★ミック スチーズ（ビザ用）／ ★乳酸菌飲料／鶏ムネ ひき肉	玉葱／人参／パセリ／ 備蓄ホルコントライパッ ク／キャベツ／きゅうり ／トマト／みかん缶（4 号缶）	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー	606	665 kcal
					おちゃ けちゃっぷらいす	たんぱく質	24.5	25.7 g
29 ／ 木	ごはん（むぎいり） まぐろのかんろに なむる みそしる （わかめ・ふ）	精白米／ビタヴァレー ／かたくり粉／米サラ ダ油／上白糖／ごま油 ／★小町ふ／黒砂糖	★かじきまぐろ／干わ かめ／白みそ／煮干し （だし用）／★牛乳／ ★豆乳 国産無調整／ ★きな粉	しょうが／もやし／ほ うれん草／人参	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー	493	508 kcal
					ぎゅうにゅう とうにゅうもち	たんぱく質	21.8	23.2 g
30 ／ 金	ごはん（むぎいり） じゃがいものそばろに ひじきのふりかけ みそしる （だいこん・ねぎ） みかん	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）／★冷凍パイ シート	豚ひき肉（上）／干ひ じき（ステンレス釜、乾）／ ★かつお節（糸削り） ／白みそ／煮干し（だ し用）／★牛乳	玉葱／人参／大根／長 ねぎ／みかん／かぼ ちゃ	おちゃ ベビーチーズ	エネルギー	529	619 kcal
					ぎゅうにゅう ばんぷきんぱい	たんぱく質	16.4	18.0 g
31 ／ 土	やきそば とまとさらだ （緑野・福田のみ びちくこーんいり） 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／★せんべ い	豚ひき肉（上）／あ おのり／★牛乳	キャベツ／人参／もやし ／トマト／きゅうり ／備蓄ホルコントライパッ ク（緑野・福田）	おちゃ きなこよーぐると	エネルギー	450	515 kcal
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質	439	499 kcal

* 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	493kcal	20.9g	17.5g	316mg	2.6mg	1.4g
	3歳以上児	550kcal	22.8g	18.4g	264mg	2.5mg	1.6g
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	491kcal	20.9g	17.5g	316mg	2.6mg	1.4g
	3歳以上児	547kcal	22.7g	18.4g	264mg	2.5mg	1.6g

秋の収穫を祝うお祭り～ハロウィン～

ハロウィンは仮装をしてお菓子を食べるイベントとなりつつありますが、本来は収穫祭や悪霊を追い出す意味合いがあります。かぼちゃで作る「ジャック・オー・ランタン」もその一部です。保育園では、かぼちゃの甘味を生かした『パンプキンパイ』を提供します。



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

