令和8年 11月 保育園給食献立表　　大和市立保育園　　1ページ

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前 / 午後	栄養価 未満児 以上児
2・16／月	ごはん（むぎいり） とうふのつくねやき はくさいとにんじんの おひたし みそしる （あぶらあげ・しめじ）	精白米／ビタヴァレー／かたくり粉／★せんべい	★押し豆腐／鶏モモひき肉／白みそ／★かつお節（糸削り）／★油揚げ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／白菜／人参／しめじ／りんご	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう せんべい りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 503 kcal たんぱく質 19.4 20.9 g 脂質 14.3 15.4 g 食塩相当量 1.4 1.7 g
③・17／火	ごはん（むぎいり） にくじゃが ごまあえ みそしる （わかめ・ふ）	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)／★小町ふ／★小麦粉／★バター	豚肩小間／干わかめ／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご	玉葱／人参／ほうれん草／もやし／レーズン	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう れーずんくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 560 kcal たんぱく質 18.2 18.5 g 脂質 17.1 16.3 g 食塩相当量 1.7 1.9 g
4・18／水	ろーるぱん しろみざかなの まよねーずやき こーんさらだ えのきすーぷ （えのきたけ・ねぎ）	★ロールパン３５／★マヨネーズタイプドレッシング／米サラダ油／上白糖／精白米	★メルルーサ／★備蓄用ツナオイル（ﾚﾄﾙﾄ）／かつお節（だし用）／鶏モモ(皮なし)	玉葱／パセリ／備蓄ﾎｰﾙｺｰﾝﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ／キャベツ／きゅうり／トマト／えのきたけ／長ねぎ／ごぼう	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ とりごぼうごはん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 509 kcal たんぱく質 22.5 24.2 g 脂質 16.9 16.3 g 食塩相当量 2.1 2.4 g
5・19／木	たこらいす ぱいんいりあまず ちんげんさいの さっぱりすーぷ （ちんげんさい・たまねぎ）	精白米／ビタヴァレー／米サラダ油／上白糖／さつまいも／★バター	豚ひき肉（上）／かつお節（だし用）／★牛乳／★スキムミルク	人参／玉葱／ピーマン／にんにく／ダイスカットトマト缶／備蓄ﾎｰﾙｺｰﾝﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ／キャベツ／きゅうり／パイン缶（1号缶）／チンゲン菜	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう すいーとぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 543 kcal たんぱく質 17.1 18.6 g 脂質 16.4 16.7 g 食塩相当量 1.5 1.6 g
6・20／金	ごはん（むぎいり） とりにくの まーまれーどに れんこんのきんぴら みそしる （かぼちゃ・こまつな）	精白米／ビタヴァレー／★マーマレード／ごま油／上白糖／★コッペパン３５／米サラダ油／グラニュー糖	鶏モモ(皮なし)／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	にんにく／れんこん／人参／さやえんどう（絹さや）／かぼちゃ／小松菜	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう あげぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 538 kcal たんぱく質 21.6 22.8 g 脂質 15.5 14.4 g 食塩相当量 1.5 1.6 g
7・21／土	つなすぱげってぃー 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）／上白糖／米サラダ油／★せんべい	★備蓄用ツナオイル（ﾚﾄﾙﾄ）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン／きゅうり／キャベツ／備蓄ﾎｰﾙｺｰﾝﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ（緑野・福田）	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 540 kcal 若葉・草柳 439 524 たんぱく質 19.0 22.1 g 若葉・草柳 18.7 21.6 脂質 19.0 20.8 g 若葉・草柳 18.9 20.7 食塩相当量 1.5 1.5 g 若葉・草柳 1.4 1.4
9・㉓／月	ごはん（むぎいり） ぶたにくのしょうがやき おさつすてぃっく おーぶんやき せんべいじる （なんぶせんべい・とりにく・にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／さつまいも／★なんぶせんべい／★お米クッキー	豚肩小間／鶏モモ(皮なし)／かつお節（だし用）／★牛乳	玉葱／人参／ピーマン／しょうが／ごぼう／白菜／長ねぎ／みかん	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう おこめくっきー（ひじょうしょく） みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 577 kcal たんぱく質 20.6 23.3 g 脂質 16.9 17.4 g 食塩相当量 1.4 1.4 g
10・24／火	ごはん（むぎいり） いりどうふ （とうふのうまに） にんじんしりしり みそしる （こまつな・あぶらあげ）	精白米／ビタヴァレー／上白糖／米サラダ油／かたくり粉／ごま油／★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）／★備蓄用ツナオイル（ﾚﾄﾙﾄ）／★油揚げ／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳	玉葱／人参／干し椎茸／小松菜／セロリー／にんにく／ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶（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 すぱげってぃー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 628 kcal たんぱく質 25.5 28.0 g 脂質 22.7 23.4 g 食塩相当量 1.5 1.8 g

ほねにちゅうい!!

19日は食育の日です♪

大和市イベントキャラクター
ヤマトン

9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。

令和8年 11月 保育園給食献立表

大和市立保育園　　2ページ

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前 / 午後	栄養価 未満児 以上児
11・25／水	ごはん（むぎいり） ちきんかれー （ひじょうしょくかれーいり） だいこんさらだ 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／ごま油／★カルシウムウエハース	鶏モモ（皮なし）／★スキムミルク／★備蓄用ツナオイル（ﾚﾄﾙﾄ）／★牛乳／★プレーンヨーグルト	玉葱／人参／にんにく／JA大根／きゅうり／備蓄ﾎｰﾙｺｰﾝﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ／トマト／黄桃缶（2号缶） 市内産	ぎゅうにゅう せんべい ／ おちゃ ふるーつよーぐると かるしうむうえはーす	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 659 kcal たんぱく質 22.6 24.5 g 脂質 21.9 23.0 g 食塩相当量 1.4 1.8 g
12・26／木	ごはん（むぎいり） ぶりまたはさわらのてりやき ぶろっこりーとにんじんのおかかあえ みそしる （きゃべつ・たまねぎ） ほねにちゅうい!!	精白米／ビタヴァレー／上白糖／★小麦粉／★バター	★ぶり又は★さわら／★かつお節（糸削り）／白みそ／煮干し（だし用）／★牛乳／★たまご	しょうが／ブロッコリー／人参／キャベツ／玉葱／かぼちゃ	おちゃ りんご ／ ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 558 kcal たんぱく質 20.0 25.3 g 脂質 16.2 21.6 g 食塩相当量 1.2 1.8 g
13・27／金	ごはん（むぎいり） ればーのあまに なっとうあえ すましじる （とうふ・えのきたけ）	精白米／ビタヴァレー／かたくり粉／米サラダ油／上白糖／★いりごま(白)／★食パン（６枚切り）／★マヨネーズタイプドレッシング	豚レバー／★糸引納豆／★絹ごし豆腐／かつお節（だし用）／★牛乳／あおのり	しょうが／にんにく／ほうれん草／もやし／人参／えのきたけ	おちゃ きなこよーぐると ／ ぎゅうにゅう ぱんせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 552 kcal たんぱく質 25.4 27.7 g 脂質 16.5 17.1 g 食塩相当量 1.4 1.8 g
14・28／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／★マヨネーズタイプドレッシング／★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／備蓄ﾎｰﾙｺｰﾝﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ（緑野・福田）	おちゃ べびーちーず ／ ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 476 kcal 若葉・草柳 387 460 たんぱく質 19.4 22.7 g 若葉・草柳 19.1 22.0 脂質 20.2 22.5 g 若葉・草柳 20.1 22.4 食塩相当量 1.2 1.2 g 若葉・草柳 1.1 1.1
30／月	ろーるぱん くりーむしちゅー 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	鶏モモ（皮なし）／★スキムミルク／★備蓄用ツナオイル（ﾚﾄﾙﾄ）／★乳酸菌飲料／だし昆布	玉葱／人参／パセリ／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 ゆうやけごはん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 594 kcal たんぱく質 23.2 23.3 g 脂質 19.2 18.3 g 食塩相当量 1.6 1.7 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。

＊都合により、コーンを追加で使用す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	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	495kcal	21.2g	17.9g	333mg	2.8mg	1.5g
3歳以上児	554kcal	23.4g	18.9g	287mg	2.8mg	1.7g

若葉・草柳

月の平均栄養価	エネルギー	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	493kcal	21.1g	17.9g	333mg	2.8mg	1.5g
3歳以上児	551kcal	23.3g	18.9g	287mg	2.8mg	1.7g

いいにほんしょく 11月 24日 は「和食の日」

和食は、ごはんと汁物、主菜・副菜3品を組み合わせた、一汁三菜を基本とします。栄養バランスが整いやすく、だしのうま味、みそなどの発酵食品を使用することで健康に良い食事とされています。

保育園では、かつお節や煮干しでだしをとった汁物、季節の食材を使用した煮物や和え物を積極的に取り入れています。

みんなはどの給食が好き？
おうちの人に教えてあげてね！

今月のわくわくたべもの集会では、
だしのうま味について取り上げます！



17日 肉じゃが





6・20日 れんこんのきんぴら

13・27日 納豆和え





9日 せんべい汁



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