

令和3年

4月分

保育園給食献立表

大和市立保育園

No.1

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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（おぎいり） とりひきにくかれー わふうさうだ おちゃ レシピ紹介	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／★せん べい	鶏ムネひき肉／★スキム ミルク／★乳酸菌飲料	玉葱／人参／にんにく／ グリーンピース（冷凍）／ キャベツ／きゅうり／ト マト／りんご	ぎゅうにゅう せんべい にゅうさんきん いんりょう せんべい りんご	エネルギー 541	たんぱく質 18.3	脂 質 15.0
2・16 ／ 金	ごはん（おぎいり） かれいのにつけ 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／★マカロニ 	むきがれい／★糸引納豆 ／★絹ごし豆腐／白みそ ／煮干し（だし用）／★ 牛乳／★きな粉	しょうが／ほうれん草／ もやし／しめじ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	エネルギー 499	たんぱく質 25.6	脂 質 13.0
3・17 ／ 土	ごはん（おぎいり） とうふとにくのうまに みそしる （わかめ・ふ） かためきちーず	精白米／ビタヴァレー／ じゃがいも／上白糖／米 サラダ油／かたくり粉／ ★小町ふ／★せんべい	★高野豆腐（板）／鶏モ モ（皮なし）／干わかめ／ 白みそ／煮干し（だし 用）／★型抜きチーズ／ ★牛乳	人参／玉葱／干し椎茸	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 480	たんぱく質 23.1	脂 質 15.9
5・19 ／ 月	ごはん（おぎいり） れぼーのあまに ぶろっこりーとにんじん のおかかあえ すましじる （こまつな・ねぎ） 19日は食育の日です♪	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） ／★せんべい	豚レバー／かつお節／か つお節（だし用）／★ カップヨーグルト	しょうが／にんにく／ブ ロッコリー／人参／小松 菜／長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ かっぱよーぐると せんべい	エネルギー 439	たんぱく質 18.6	脂 質 9.6
6・20 ／ 火	ごはん（おぎいり） まーぼーどうふ かぼちゃのあーぶんやき すましじる （ちんげんさい・えのき）	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	★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／かぼちゃ／ チンゲン菜／えのきたけ	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう しんぶるふらすく	エネルギー 518	たんぱく質 20.6	脂 質 21.6
7・21 ／ 水	ごはん（おぎいり） まぐろのかんろに さんしょくおひたし みそしる （わかめ・ねぎ）	精白米／ビタヴァレー／ かたくり粉／米サラダ油 ／上白糖／★食パン（8 枚切り）／いちごジャム （あま王）	かじきまぐろ／かつお節 ／干わかめ／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 せんべい ぎゅうにゅう じゃおさんど	エネルギー 523	たんぱく質 22.4	脂 質 15.2
8・22 ／ 木	ごはん（おぎいり） にくじゃが てづくりふりかけ みそしる （きゃべつ・わけぎ） きよみかんなど	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） ／★小麦粉／★バター／ グラニュー糖	豚肩小間／かつお節／あ おのり／白みそ／煮干し （だし用）／★牛乳	玉葱／人参／キャベツ／ わけぎ／国産の甘い柑橘 類	おちゃ かためきちーず ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー 519	たんぱく質 16.6	脂 質 17.1
9・23 ／ 金	ごはん（おぎいり） とりのからあげ はるさめのすのもの わかめすーぶ（しめじ）	精白米／ビタヴァレー／ かたくり粉／米サラダ油 ／春雨／上白糖／黒砂糖	鶏モモ（皮なし）／干わか め／かつお節（だし用） ／★牛乳／★豆乳 国産 無調整／★きな粉	しょうが／きゅうり／も やし／人参／玉葱／しめ じ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう とうにゅうもち	エネルギー 485	たんぱく質 19.8	脂 質 13.5
10・24 ／ 土	やきそば きよみかんなど ぎゅうにゅう	★蒸し中華めん（焼きそ ば用）／米サラダ油／★せ んべい	豚ひき肉（上）／あおの り／★牛乳	キャベツ／人参／もやし ／国産の甘い柑橘類	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 462	たんぱく質 18.0	脂 質 15.9
12・26 ／ 月	かばおらいす たたききゅうり きゃべつすーぶ 	精白米／ビタヴァレー／ 上白糖／米サラダ油／こ ま油	鶏モモひき肉／★たまご ／ペーコン／★牛乳／粉 寒天	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／ みかん缶	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう みかんの かんでんぜりー	エネルギー 464	たんぱく質 17.4	脂 質 16.6
							食塩相当量 1.0	食塩相当量 1.4 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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
13・27 火	ごはん(おぎいり) たどりーちきん なむる すましじる (ふ・ねぎ)	精白米/ビタヴァレー/ 米サラダ油/ごま油/★ 小町ふ/★小麦粉/★パ ター/上白糖	鶏もも(皮なし)/★ブ レーンヨーグルト/かつ お節(だし用)/★牛乳 /★たまご	にんにく/玉葱/もやし /ほうれん草/人参/長 ねぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう まーぶるけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 21.2 19.7 1.8	565 kcal 23.7 g 20.4 g 1.8 g
14・28 水	ごはん(おぎいり) しろみざかなのまよねーず やき(たまごなし) きりぼしだいこんのいために みぞしる (とうふ・こまつな)	精白米/ビタヴァレー/ ★マヨネーズタイプド レッシング/米サラダ油/ 上白糖/★ビスケット	メルルーサ/★油揚げ/ ★絹ごし豆腐/白みそ/ 煮干し(だし用)/★牛 乳	玉葱/パセリ/切干し大 根/人参/さやえんどう (絹さや)/小松菜/国 産の甘い柑橘類	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう びすけっと きよみかんなど 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	476 20.7 17.1 1.5	523 kcal 21.7 g 18.0 g 1.7 g
30 金	しょくぼん ころっけ(たまごなし) びちくこーんかんさうだ ぎゅうにゅう	★食パン(6枚切り)/ じゃがいも/★小麦粉/ ★パン粉/米サラダ油/ ★マヨネーズタイプド レッシング/精白米/い りごま(白)	豚ひき肉(上)/★牛乳 /わかめのご飯素	玉葱/人参/備蓄用ホー ルコーン缶/キャベツ/ きゅうり/トマト	おちゃ わかめごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	623 18.3 24.5 1.1	666 kcal 19.1 g 25.8 g 1.3 g

*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。

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	20.1g	16.2g	313mg	2.6mg	1.4g
3歳以上児	541kcal	21.3g	16.2g	256mg	2.9mg	1.6g

保育園給食についてご紹介します。

保育園の給食は、成長に必要な栄養をとるだけではなく、お友達や先生と楽しく食べる事で食事のマナーを学んだり、『おいしいな』『苦手だった物が食べられるようになって嬉しいな』と心が発達する場となっています。

◆保育園と家庭の栄養配分について

3歳未満児 (1歳～2歳)	朝食 25%	おやつ 10%	昼食 30%	おやつ 10%	夕食 25%
	家庭		保育園		家庭
3歳以上児 (3歳～5歳)	朝食 30%		昼食 30%	おやつ 10%	夕食 30%

給食では、昼食とおやつ分の栄養をとる事が出来ますが、1日のうちの半分以上の栄養は朝食と夕食でとる必要があります。

◆保育園における給与栄養目標量について

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール 活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
3歳未満児	464kcal	18.6g	15.0g	214mg	2.3mg	189 μg	0.25mg	0.28mg	18mg	3.2g	1.6g
3歳以上児	510kcal	20.4g	16.5g	230mg	2.1mg	181 μg	0.28mg	0.32mg	16mg	3.2g	1.6g

※ 栄養給与目標量は、日本人の食事摂取基準(2020年版)に基づき、男女比と身体状況等から算出。



幼児は、1日3回の食事と1～2回のおやつを食べる事で、成長に必要な栄養をとる事が出来ます。保育園では、お昼の給食とおやつを合わせて、上記の目標量を補えるような献立を考えています。しかし、どんなにバランスのよい献立を考えて給食の提供をしても、ご家庭で朝食を抜いたり、夕食がご飯と肉ばかりで野菜を食べない生活が続くと、成長に必要な栄養は不足してしまいます。保育園がお休みの日も1日3食をしっかり食べる習慣をつけましょう。

旬の『春キャベツ』を使ったレシピ紹介：和風サラダ(1人分40Kcal・塩分0.2g)

1・15日に出ます。

～材料：4人分～

- キャベツ：120g(葉1枚程度)
- きゅうり：40g(1/2本程度)
- トマト：120g(1/2個程度)
- しょうゆ：小さじ1
- 上白糖：小さじ1/4
- ごま油：小さじ1/2
- 米サラダ油：小さじ2
- 酢：小さじ1と1/2

～作り方～

- ①調味料を加熱し、冷ましておく。
- ②キャベツは短冊切りにして、茹でて、水気を絞る。
- ③きゅうりは半月切りにして、さっと茹でて、水気を絞る。
- ④トマトは湯むきして、一口大に切る。
- ⑤①とよく冷ました②～④を和える。

※少量で作りにくい場合には、多めに作って冷蔵庫で保存し、朝食の1品にしても良いですね。



キャベツの旬は春と冬の2回。春キャベツは、巻きがゆるやかで、葉がやわらかくみずみずしく甘みがあります。お子さまと一緒に春キャベツならではの甘みを感じて下さい。

給食では、「和え物やサラダの野菜は加熱」「調味料も加熱」しています。衛生的で野菜臭さも消え、食べやすくなります。