

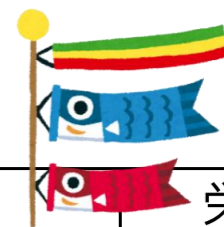


大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

令和3年 5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	つなすばげってー きよみかんなど ぎゅうにゅう 	★スパゲッティ (カット) / 上白糖 ／米サラダ油 ／★せんべい	ツナオイル缶／★ 粉チーズ／★牛乳	玉葱／人参／ピー マン／国産の甘い 柑橘類	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	エネルギー 468	たんぱく質 19.1	脂質 17.9	553 kcal 21.7 g 19.1 g
③・17 ／ 月	ごはん (むぎいり) おらんだに にんじんとあすばらがすの おひたし すましじる (わけぎ・えのき)	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／★食 パン(6枚切り) ／★バター	鶏モモ(皮なし)／ かつお節／かつお 節(だし用)／★ 牛乳／★きな粉	しょうが／玉葱／ 人参／ピーマン／ たけのこ缶／アス パラガス／わけぎ ／えのきたけ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう きなこ一すと	エネルギー 486	たんぱく質 19.2	脂質 14.4	548 kcal 20.4 g 15.2 g
④・18 ／ 火	ごはん (むぎいり) とうふはんぱーぐ しおこんぶいりあさづけ みそしる (ねぎ・あぶらあげ)	精白米／ビタヴァ レー／かたくり粉 ／米サラダ油 ／上白糖／じゃがいも ／★バター	★押し豆腐／鶏モ モひき肉／★高野 豆腐(短冊)／★ 塩昆布／★油揚げ ／白みそ／煮干し (だし用)／★牛 乳	玉葱／しょうが／ 赤ピーマン／キャ ベツ／きゅうり ／人参／長ねぎ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう じゃがばたー	エネルギー 532	たんぱく質 20.8	脂質 19.2	544 kcal 21.9 g 19.0 g
⑤・19 ／ 水	ごはん (むぎいり) やきざかな (かれい) ひじきのにもの みそしる (こまつな・えのき) 	精白米／ビタヴァ レー／米サラダ油 ／上白糖／★バ ター／★小麦粉	むきがれい／干ひ じき(ステン釜、 乾)／★高野豆腐 (短冊)／白みそ ／煮干し(だし 用)／★牛乳／あ ずき(こしあん)	人参／さやえんどう (絹さや)／小 松菜／えのきたけ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう あんこくっきー	エネルギー 486	たんぱく質 22.1	脂質 17.0	560 kcal 25.1 g 17.2 g
6・20 ／ 木	ごはん (むぎいり) かれーしちゅー きゃべつさらだ 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	豚モモ／★スキム ミルク／★牛乳 6日： ★チーズ(未満児)	玉葱／人参／にん にく／グリーンピー ス(冷凍)／トマト ／きゅうり／キャ ベツ 20日： 国産の甘い柑橘類	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ 6日:かしわもち(以上児) ：ふがし・ちーず(未満児) 20日:せんべい きよみかんなど	エネルギー(6日) 586	たんぱく質 (20日) 23.3	脂質 (6日) 18.6	621 kcal 573 kcal 20.3 g 18.9 g 21.5 g 17.3 g 17.6 g 17.3 g 1.3 g 1.3 g 1.0 g 1.3 g
7・21 ／ 金	ろーるぱん ちきんかつ あおなとにんじんのそてー しめじとたまねぎのすーぷ 	★ロールパン35 (卵なし)／★小 麦粉／★パン粉 ／米サラダ油／★バ ター／精白米	鶏ムネ(皮なし) ／ベーコン／だし 昆布 6日： ★チーズ(未満児)	ほうれん草／人参 ／しめじ／玉葱 ／グリーンピース(さ やつき)	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ ぴーすごはん	エネルギー 506	たんぱく質 22.2	脂質 17.9	545 kcal 23.9 g 17.6 g
8・22 ／ 土	ごはん (むぎいり) にくやさしいため みそしる (わかめ・ふ) かたぬきちーず	精白米／ビタヴァ レー／上白糖／米 サラダ油／★小町 ふ／★せんべい	豚肩小間／干わか め／白みそ／煮干 し(だし用)／★ 型抜きチーズ／★ 牛乳	キャベツ／人参 ／もやし／しょうが	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 465	たんぱく質 23.4	脂質 16.5	500 kcal 23.9 g 16.3 g
10・24 ／ 月	ごはん (むぎいり) とうふちゃんぷるー ほいるぶろっこりー みそしる (じゃがいも・あぶらあげ)	精白米／ビタヴァ レー／米サラダ油 ／じゃがいも／★ せんべい	豚肩小間／★押し 豆腐／かつお節 ／★油揚げ／白みそ ／煮干し(だし 用)／★牛乳	もやし／人参／に ら／ブロッコリー ／メロン 	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう めろん せんべい	エネルギー 495	たんぱく質 21.9	脂質 15.3	498 kcal 23.2 g 14.2 g
11・25 ／ 火	ごはん (むぎいり) あじのからあげ 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／かたくり粉 ／米サラダ油／上 白糖／ごま油／★ 小町ふ／★小麦粉	あじ／かつお節 (だし用)／★牛 乳／★たまご／★ スキムミルク	ごぼう／人参／さ やえんどう(絹さ や)／小松菜 ／レーズン	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう にんじんいりむしぱん	エネルギー 502	たんぱく質 22.3	脂質 13.8	559 kcal 23.7 g 13.8 g
12・26 ／ 水	ろーるぱん こめこととうにゅうのぐらたん とまとさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35 (卵なし)／じゃ がいも／米サラダ 油／米粉／★マヨ ネーズタイプド レッシング／精白 米／いりごま(白)	ベーコン／★豆乳 国産無調整／★牛 乳／鶏ムネ(皮 なし)	玉葱／トマト ／きゅうり／キャ ベツ／人参	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ ませごはん	エネルギー 539	たんぱく質 18.9	脂質 19.4	605 kcal 20.5 g 20.3 g
						食塩相当量 1.5	食塩相当量 1.8		1.8 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
13・27 木	ごはん(むぎいり) れぼーのかりんあげ なっとうあえ みそしる(とうふ・ねぎ)	精白米/ビタヴァ レー/かたくり粉 /米サラダ油/上 白糖/★蒸し中華 めん(焼きそば用 /ごま油	豚レバー/★糸引 納豆/★絹ごし豆 腐/白みそ/煮干 し(だし用)/鶏 ムネひき肉/あお のり	しょうが/んにく /ほうれん草/ もやし/長ねぎ/ にら/人参	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ しおやきそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 23.0 13.8 1.5	486 kcal 23.7 g 11.2 g 1.6 g
14・28 金	ぶたにくとやさいの みそいためどん やさいのぴくるす わかたけじる (わかめ・たけのこ)	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	豚肩ロース/赤み そ/干わかめ/か つお節(だし用) /★牛乳/粉寒天	しょうが/玉葱/ 人参/ピーマン/ キャベツ/きゅう り/たけのこ缶/ パイン缶	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう ばいんの くらっしゅぜりー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	410 14.8 13.7 1.7	471 kcal 15.7 g 13.4 g 1.6 g
29 土	ごはん(むぎいり) じゃがいものそぼろに みそしる(しめじ・ふ) べびーちーず	精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /上白糖/米サラ ダ油/★小町ふ/ ★せんべい	豚ひき肉(上)/ 白みそ/煮干し (だし用)/★ベ ビーチーズCa+Fe /★牛乳	玉葱/人参/しめ じ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 18.6 17.2 1.8	524 kcal 18.3 g 15.4 g 1.9 g
31 月	ごはん(むぎいり) とりにくのてりやき にんじんといんげんのごまあえ あすかじる (とりにく・じゃがいも にんじん・たまねぎ)	精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/いりご ま(白)/じゃがい も/★小町ふ/★ バター	鶏モモ(皮なし)/ 白みそ/★豆乳 国産無調整/かつ お節(だし用)/ ★牛乳/★粉チー ズ/あおのり	しょうが/さやい んげん/人参/玉 葱	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう すなっふ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	452 21.6 16.6 1.3	506 kcal 23.3 g 18.2 g 1.5 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	495kcal	20.7g	16.5g	311mg	2.3mg	1.5g
3歳以上児	535kcal	21.8g	16.1g	237mg	2.3mg	1.7g



季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。



端午の節句(こどもの日)は、家々に鯉のぼりを立て、ちまきや柏餅などを食べてこどもの健やかな成長を願い、祝います。保育園では、3歳以上児が6日に柏もちを食べて皆の健康や幸せを願います。

♪行事食「柏餅(かしわもち)」♪

新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の木のように、親から子、孫へと命がつながるといふ『子孫繁栄』の願いが込められています。



☆☆5月の食育のテーマ☆☆

「手洗い上手になろう！」

きちんと洗えたように見えても、洗い残しが多いのが手です。

石けんでは殺菌できないので、洗い残しがないようにしましょう。

- ◆洗い残しやすい場所
指の間や親指・手のひらのしわ・手首など
- ◆時間をかけて洗うことで菌は減少
15秒洗い=10分の1に減少
30秒洗い=100分の1に減少



☆☆毎月一度の「わくわくたべもの集会」☆☆

大和市立保育園では、5月から毎月1回、市の管理栄養士による「わくわくたべもの集会」が行われます。

「わくわくたべもの集会」では、4～5歳児を中心に食育を行っています。

「今月はどんなお話だったの？」と機会があればお子さんに投げかけてみてください。

ホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



旬の食べ物から季節を感じましょう

四季がある日本は、季節によってたくさん出回る野菜や魚があります。食べ物によっては、1年中出回っているものもありますが、自然の中で、その“旬”の時にとれる食べ物は、安価であり、新鮮で栄養価が高くなっています。

【5月に旬を迎える食材】

たけのこ・キャベツ・アスパラガス・そらまめ・グリーンピース・(新)じゃが芋・(新)玉ねぎ・メロン・アジなど

給食でも、わかたけ汁やピースご飯、キャベツサラダ、アジの唐揚げ、人参とアスパラガスのおひたしなどで登場します。