



令和3年 6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 未満児 以上児		
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質
1・15 火	ごはん(むぎいり) さばのみそに さんしょくおひたし すましじる(わかめ・ねぎ) かためきチーズ	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/じゃ がいも/米サラダ油	さば/赤みそ/かつ お節/干わかめ/か つお節(だし用) ★型抜きチーズ	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  おちゃ ぽてとふらい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 20.0 21.8 1.9	505 kcal 19.2 g 20.3 g 2.3 g
2・16 水	しょくぼん くーむしちゅー こーんさらだ にゅうさんきんいんりょう	★食パン(6枚切 り)/じゃがいも/ 米サラダ油/★小麦 粉/★バター/★マ ヨネーズタイプド レッシング/精白米 /いりごま(白)/上 白糖	鶏モモ(皮なし)/★ スキムミルク/★乳 酸菌飲料/ツナオイ ル缶/★高野豆腐 (短冊)	玉葱/人参/パセリ /備蓄用ホールコー ン缶/キャベツ/ きゅうり/トマト	おちゃ きなこよーぐると おちゃ つなとほろごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 23.9 17.7 1.5	626 kcal 24.0 g 17.8 g 1.7 g
3・17 木	ごはん(むぎいり) まーぼーどうふ かぼちゃのおーぶんやき すましじる(こまつな・ふ)	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/かた くり粉/米サラダ油 /ごま油/★小町ふ /★加減あられ	★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/小松菜/メ ロン	おちゃ とまと ぎゅうにゅう あられ めろん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 16.7 16.6 1.3	555 kcal 21.5 g 20.8 g 1.7 g
4・18 金	ごはん(むぎいり) ちくぜんに ぶろっこーのいぞかけ みそしる(たまねぎ・しめじ)	精白米/ピタヴァ レー/じゃがいも/ 上白糖/米サラダ油 /★小麦粉/★パ ター/グラニュー糖	鶏モモ(皮なし)/き ざみのり/白みそ/ 煮干し(だし用) /★牛乳	しょうが/たけの こ缶/人参/れんこん /ごぼう/さやえん どう(絹さや)/ブ ロccoli/玉葱/ しめじ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう さくさくくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 18.2 17.4 1.2	582 kcal 19.5 g 17.8 g 1.6 g
5・19 土	やきそば ぎゅうにゅう とまと	★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/トマト	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	443 17.4 16.9 1.6	523 kcal 19.9 g 17.9 g 1.4 g
7・21 月	ごはん(むぎいり) かぼちゃとなすのかれー ふれんちさらだ ぎゅうにゅう	精白米/ピタヴァ レー/じゃがいも/ ★小麦粉/★パター /米サラダ油/上白 糖	豚肩小間/★スキム ミルク/★牛乳/粉 寒天	かぼちゃ/玉葱/な す/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/ みかん缶	おちゃ きなこよーぐると おちゃ みかんのかんてんぜいー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 18.3 16.9 0.7	572 kcal 18.3 g 18.2 g 1.0 g
8・22 火	ごはん(むぎいり) とににくのさっばいに なっとうあえ みそしる(とうふ・ねぎ)	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/米粉 /米サラダ油	鶏モモ(皮なし)/★ 糸引納豆/★絹ごし 豆腐/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛 乳	にんにく/ほうれん 草/もやし/長ねぎ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう こめこのぶらうにーふう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 22.5 15.9 1.9	568 kcal 25.4 g 15.7 g 1.6 g
9・23 水	こめこぼん はんぱーぐ つけあわせ ちんげんさいのさっばいすーぶ	★米粉パンズ35/ ★パン粉/米サラダ 油/上白糖/★マヨ ネーズタイプドレ ッシング/精白米	豚ひき肉(上)/★ 高野豆腐(短冊)/ かつお節(だし用)	玉葱/にんにく/ きゅうり/トマト/ チンゲン菜/ゆかり	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ ゆかりごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 17.8 17.0 1.5	505 kcal 18.0 g 15.8 g 1.8 g
10・24 木	ごはん(むぎいり) あじふらい にんじんとあすばらがす のおひたし すましじる(こまつな・えのき)	精白米/ピタヴァ レー/★小麦粉/★ パン粉/米サラダ油 /★小町ふ/上白糖	あじ/かつお節/か つお節(だし用)/ ★牛乳	アスパラガス/人参 /小松菜/えのきた け	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう シンプルふらすく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 19.4 20.8 0.9	561 kcal 20.8 g 22.0 g 1.1 g
11・25 金	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき ひじきのにも みそしる(キャベツ・わけぎ)	精白米/ピタヴァ レー/★パン粉/米 サラダ油/上白糖/ ★ビスケット	★押し豆腐/鶏モモ ひき肉/白みそ/干 ひじき(スリッ釜、 乾)/★油揚げ/煮 干し(だし用)/★ プレーンヨーグルト	玉葱/人参/さやえ んどう(絹さや)/ キャベツ/わけぎ/ 黄桃缶/みかん缶/ りんご(缶詰)	おちゃ とまと おちゃ ふる一つよーぐると びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	410 15.3 11.4 1.3	500 kcal 18.8 g 14.5 g 1.7 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	
12・26 土	ごはん(むぎいり) にくじゃが みそしる(しめじ・ねぎ) かためきちーず	精白米/ピタヴァ レー/じゃがいも/ 上白糖/米サラダ油 /★せんべい	豚肩小間/白みそ/ 煮干し(だし用)/ ★型抜きチーズ/★ 牛乳	玉葱/人参/しめじ /長ねぎ	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 463 たんぱく質 18.5 脂質 13.8 食塩相当量 1.6	506 kcal 18.7 g 13.6 g 1.8 g
14・28 月	ごはん(むぎいり) びびんぼ とうもろこし きゃべつすーぷ	精白米/ピタヴァ レー/上白糖/いり ごま(白)/ごま油/ ★食パン(6枚切 り)/★マヨネーズ タイプドレッシング	豚肩小間/赤みそ/ ベーコン/★牛乳/ あおのり	しょうが/にんにく /もやし/ほうれん 草/人参/とうもろ こし/キャベツ/玉 葱	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう ぼんせんべい	エネルギー 523 たんぱく質 22.9 脂質 18.3 食塩相当量 1.4	574 kcal 25.0 g 19.0 g 1.8 g
29 火	ごはん(むぎいり) こうやどうふととりにくのうまに もいもいびーまんまん すましじる (ちんげんさい・ふ)	精白米/ピタヴァ レー/じゃがいも/ 上白糖/米サラダ油 /かたくり粉/★小 町ふ/★スパゲッ ティー(カット)/ ★バター/★小麦粉	★高野豆腐(板)/ 鶏モモ(皮なし)/か つお節/かつお節 (だし用)/豚ひき 肉(上)/★粉チー ズ	人参/玉葱/干し椎 茸/ピーマン/黄 ピーマン/チンゲン 菜/セロリー/にん にく/ホールトマト 缶	おちゃ きなこよーぐると おちゃ みーとぞーすすばげていー	エネルギー 470 たんぱく質 21.5 脂質 12.1 食塩相当量 1.0	500 kcal 21.4 g 10.8 g 1.4 g
30 水	ごはん(むぎいり) たんどりーちきん ごまあえ みそしる(わかめ・えのき)	精白米/ピタヴァ レー/米サラダ油/ 上白糖/いりごま (白)/★小麦粉/★ バター	鶏モモ(皮なし)/★ プレーンヨーグルト /干わかめ/白みそ /煮干し(だし用) /★牛乳	にんにく/玉葱/ キャベツ/人参/え のきたけ	ぎゅうにゅう びすけつと ぎゅうにゅう ぼんぼんどーなっつ	エネルギー 574 たんぱく質 21.6 脂質 19.5 食塩相当量 1.5	599 kcal 22.7 g 19.4 g 1.7 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	497kcal	19.4g	16.9g	300mg	2.3mg	1.4g
3歳以上児	548kcal	20.9g	17.6g	246mg	2.5mg	1.6g

今月は食育月間です!

大和市は、「親と子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育を進めています。

第2次大和市食育推進計画より



★★★6月の食育のテーマ★★★ 「よく噛んでたべよう！」

食べものをよく噛んで「噛む力」をつけると、いいことがいっぱい!!

よく噛んでゆっくり食
べると満腹感が得られ
て食べすぎを防ぎま



脳を刺激し頭の働きを
活発にします。



あごの筋肉が強くなり、
歯並びがきれいになっ
て、発音もよくなりま



唾液がたくさん出て虫
歯を予防します

消化を助け、栄養を吸
収しやすくします。



食べ物の味がよく
わかり、より美味
しく感じ味覚が発
達します

「噛む力を育てる」ポイント

食事の時

- 急いで食べない
⇒ゆっくり噛みしめて、味わいながら食べま
しょう。食べものによって噛み応えは違
いますが、特に噛み応えのある食べものは、
ひと口30回を目安によく噛んで食べま
しょう。「早く早く!」とせかさな
いことも大切です。
- 飲み物で流し込まない
⇒食べものが口に入っている間は、飲み物や汁
ものなどの水分は控えま
しょう。飲み物で流し込むと、丸のみになっ
てしま
います。
◆固いものが苦手な子どもには
「リンゴがシャリシャリ、すごくいい音がするよ!」な
ど
の声掛けをすると食事が楽しくなります

調理の時

- 食材の大きさを工夫する
⇒食材や料理に合わせて大きめに切ると、自然と噛む回数が増えます。
また、大きめの食材で、前歯でかじり取る経験をしましょう。自分に
合った一口量を覚え、口を閉じてもぐもぐする練習になります。
- 噛み応えのある食材を選ぶ
⇒やわらかい食材ばかりでなく、**ゴボウ、れんこん**など食物繊維が豊富で
噛み応えのあるものをメニューに取り入れてみましょう。
自然と噛む回数が増えます。
保育園では、6月4日の給食「筑前煮」で、**ゴボウ、れんこん、たこのこが**
登場します。

◆6月4日は、『虫歯予防デー』です。

健康な歯を保つためには、歯磨きの他、ちょこちょこダラダラと甘い
ものを飲んだり食べたりしない食習慣と、『よく噛むこと』がとて
も
大切です。

