

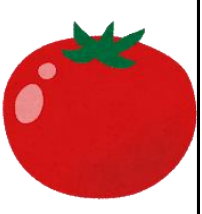
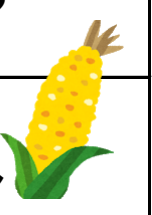
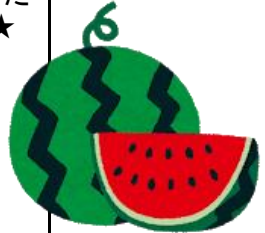
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2・16 月	ごはん(むぎいり) なつやさいのかれー 2日:ぶたにく 16日:つな ふれんちさらだ 2日:ぎゅうにゅう 16日:にゅうさんきんいんりょう	精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /★小麦粉/★パ ター/米サラダ油 /上白糖	2日:豚肩小間/ 16日:備蓄用ツナ オイル缶/★スキ ムミルク/2日: ★牛乳/16日:乳 酸菌飲料/粉寒天	かぼちゃ/玉葱/ なす/ズッキーニ /人参/にんにく /グリーンピース(冷 凍)/備蓄用ホル コーン缶/キャベ ツ/きゅうり/ト マト/パイン缶	おちゃ べびーちーず	エネルギー (2日) 515 593 kcal (16日) 517 567 kcal	
					おちゃ ぱいんのくらしゅぜりー	たんぱく質 (2日) 17.5 18.8 g (16日) 14.4 13.9 g 脂 質 (2日) 17.7 18.4 g (16日) 17.0 16.5 g 食塩相当量 (2日) 1.2 1.0 g (16日) 1.3 1.1 g	
3・17 火	ごはん(むぎいり) さけのまよねーずやき (たまごなし) もいもいぴーまんまん きゃべつのさっぱりすーぷ	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/★小町 ふ/★バター	鮭/かつお節/か つお節(だし用) /3日:★牛乳/ 17日:乳酸菌飲料 /★粉チーズ/あ おのり	玉葱/ピーマン/ 黄ピーマン/キャ ベツ	おちゃ せんべい	エネルギー (3日) 407 510 kcal (17日) 412 485 kcal	
					3日:ぎゅうにゅう 17日:にゅうさんきんいんりょう すなっぷ	たんぱく質 (3日) 18.7 24.0 g (17日) 19.0 22.4 g 脂 質 (3日) 16.4 21.2 g (17日) 14.8 18.2 g 食塩相当量 (3日) 0.8 1.2 g (17日) 1.0 1.4 g	
4・18 水	ごはん(むぎいり) 4日:こうやどうふととりにくのうまに 18日:こうやどうふのうまに ひじきのふりかけ みそしる(わかめ・ふ) 4日:こだますいか 18日:とうもろこし	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 /いりごま(白)/ ★小町ふ/★小麦 粉/★バター/グ ラニュー糖	★高野豆腐(板) /鶏モモ(皮なし) /干ひじき(スルス 釜、乾)/かつお 節/干わかめ/白 みそ/煮干し(だ し用)/4日:★ 牛乳	人参/玉葱/干し 椎茸/4日:小玉す いか/18日:グ リンピース/18日: とうもろこし	おちゃ べびーちーず	エネルギー (4日) 534 622 kcal (18日) 450 501 kcal	
					4日:ぎゅうにゅう 18日:おちゃ さくさくくっきー	たんぱく質 (4日) 20.1 22.5 g (18日) 13.4 13.1 g 脂 質 (4日) 19.2 20.1 g (18日) 14.7 13.5 g 食塩相当量 (4日) 2.0 2.0 g (18日) 1.9 1.7 g	
5・19 木	ごはん(むぎいり) びびんば かぼちゃのおーぶんやき みそしる (たまねぎ・しめじ)	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/ ★鉄ウエハースコ コア	豚肩小間/赤みそ /白みそ/煮干し (だし用)/★プ レーンヨーグルト	しょうが/にんに く/もやし/ほう れん草/人参/か ぼちゃ/玉葱/し めじ/黄桃缶/み かん缶/りんご(缶 詰)	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 486 466 kcal	
					おちゃ ふるーつよーぐると てつうえはーず	たんぱく質 19.6 19.4 g 脂 質 14.0 11.5 g 食塩相当量 1.1 1.3 g	
6・20 金	ごはん(むぎいり) とまとのなかのおまめさん ぼいるぶろっこー にんじゃのすーぷ	精白米/ビタヴァ レー/米サラダ油 /上白糖/かたく り粉/★食パン (8枚切り)/い ちごジャム(あま 王)	豚肩小間/ペー コン/白いんげん豆 レトルト/★スキ ムミルク/かつお 節(だし用)/★ 牛乳	玉葱/人参/ホー ルトマト缶/ブ ロッコリー/とう がん	ぎゅうにゅう せんべい	エネルギー 518 567 kcal	
					ぎゅうにゅう じゃむさんど	たんぱく質 18.7 20.1 g 脂 質 14.8 14.3 g 食塩相当量 1.5 1.7 g	
7・21 土	やきそば とまと 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/トマト	おちゃ よーぐると	エネルギー 454 523 kcal	
					ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	たんぱく質 18.0 19.9 g 脂 質 15.8 17.9 g 食塩相当量 1.1 1.4 g	
9・23 月	ごはん(むぎいり) とうふちゃんぷるー ぽてとふらい わかめすーぷ	精白米/ビタヴァ レー/米サラダ油 /じゃがいも/★ あられ/緑野4・5 歳児のみ:パン	豚肩小間/★押し 豆腐/かつお節/ 干わかめ/かつお 節(だし用)/★ 牛乳	もやし/人参/に がうり/えのきた け/長ねぎ/とう もろこし	おちゃ べびーちーず	エネルギー 495 562 kcal	
					ぎゅうにゅう とうもろこし あられ 緑野4・5歳児のみパン	たんぱく質 21.1 23.5 g 脂 質 19.3 19.3 g 食塩相当量 1.9 1.6 g	
10・24 火	ろーるばん まかろにぐらたん ひやしとまと ぎゅうにゅう	★ロールパン35 (卵なし)/★マ カロニ/米サラダ 油/★小麦粉/★ バター/精白米/ いりごま(白)	ペーコン/★スキ ムミルク/★ミッ クスチーズ(ピザ 用)/★牛乳/鶏 ムネ(皮なし)	玉葱/パセリ/ト マト/人参	ぎゅうにゅう びすけっと	エネルギー 584 626 kcal	
					おちゃ ませごはん	たんぱく質 20.4 21.9 g 脂 質 21.2 22.0 g 食塩相当量 1.8 2.0 g	

[びーまんのぞてー]

[ぼーくびーんず]

[とうがんのすーぷ]

障がい者自立支援
事業所のパン



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			
11・25 / 水	ごはん(むぎいり) やきざかな(かれい) ごまごまちんぷい みそしる(きゃべつ・わかめ)	精白米/ビタヴァ レー/米サラダ油 /上白糖/いりご ま(白)/★小麦粉 /★バター	むきがれい/干わ かめ/白みそ/煮 干し(だし用)/ ★牛乳/★たまご	なす/もやし/人 参/キャベツ 	おちゃ きなこよーぐると 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	500 558 kcal 22.6 23.7 g 18.0 19.5 g 1.5 2.1 g
12・26 / 木	ごはん(むぎいり) とりにくのかわいやき きんぴらごぼう みそしる(こまつな・ふ)	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/ごま油 /★小町ふ/★う どん(ゆで)	鶏モモ(皮なし)/ 白みそ/★大豆フ レーク/煮干し (だし用)/豚ひ き肉(上)	ごぼう/人参/さ やいんげん/小松 菜/キャベツ/玉 葱	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ やきうどん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 480 kcal 21.2 22.3 g 15.4 14.8 g 1.4 1.7 g
13・27 / 金	ごはん(むぎいり) 13日:すこっぷころっけ 27日:ころっけ わふうさらだ すましじる(おくら・ねぎ)	精白米/ビタヴァ レー/じゃがいも /★パン粉/★小 麦粉/米サラダ油 /上白糖/ごま油 /かたくり粉	13日:備蓄用ツナ オイル缶/27日: 豚ひき肉/かつお 節(だし用)/★ スキムミルク/★ きな粉/27日:牛 乳	玉葱/人参/キャ ベツ/きゅうり/ トマト/オクラ/ 長ねぎ	おちゃ べびーちーず 13日:おちゃ 27日:ぎゅうにゅう すきむもち	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量(13日) 食塩相当量(27日)	(13日) 460 513 kcal (27日) 544 634 kcal (13日) 15.4 15.5 g (27日) 16.9 18.3 g (13日) 17.0 16.3 g (27日) 21.8 23.2 g (13日) 1.8 1.5 g (27日) 1.7 1.5 g
14・28 / 土	つなすぱげっていー とまと べびーちーず 	★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/★ベ ビーチーズCa+Fe /14日:★乳酸菌 飲料/28日:★牛 乳又はヨーグルト	玉葱/人参/ピー マン/トマト	おちゃ びすけっと 14日:にゅうさんきんいんりょう 28日: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(14日) 食塩相当量(28日)	(14日) 423 445 kcal (28日) 436 492 kcal (14日) 17.4 18.8 g (28日) 16.6 19.7 g (14日) 11.3 11.8 g (28日) 15.0 17.4 g (14日) 1.3 1.4 g (28日) 1.3 1.5 g
30 / 月	かれーそぼろどん いんげんのおかかあえ すましじる (ちんげんさい・ふ)	精白米/ビタヴァ レー/上白糖/米 サラダ油/★小町 ふ/★ビスケット	豚ひき肉(上)/ ★大豆水煮レトル ト/かつお節/か つお節(だし用) /★牛乳	玉葱/人参/ピー マン/にんにく/ さやいんげん/チ ンゲン菜/梨	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう びすけっと なし 	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 514 kcal 19.3 20.1 g 15.4 16.1 g 1.4 2.0 g
31 / 火	ごはん(むぎいり) とうふのつくねやき きいほしだいこんのいために みそしる(なす・ねぎ)	精白米/ビタヴァ レー/★パン粉/ 米サラダ油/上白 糖/★小麦粉/★ バター	★押し豆腐/鶏モ モひき肉/白みそ /★油揚げ/煮干 し(だし用)/★ 牛乳/★たまご	玉葱/切干し大根 /人参/さやえん どう(絹さや)/ なす/長ねぎ/か ぼちゃ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう かぼちゃけーき	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	589 655 kcal 22.4 24.2 g 22.6 24.6 g 1.5 2.0 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	490kcal	18.9g	16.8g	308mg	2.9mg	1.4g
3歳以上児	541kcal	20.4g	17.5g	251mg	2.7mg	1.6g

毎月19日は食育の日

19

shokuiku

そうだ、おやつを上手に食べよう

☆☆☆8月の食育のテーマ☆☆☆
「上手に食べよう大好きおやつ！」

子どもにとってのおやつは
「大切な食事の一部」です。
子どもは活動量が多く発育期なので、1日3回
の食事です。足りない分を補うことが必要です。

わくわく食べ物
集会で4・5歳児
にお話しします

保育園では、子どもたちが「食」に興味を持つよう、
料理名を変更しているものがあります。(献立表に吹
き出して記載しています)
例えば「にんじやのスープ(冬瓜のスープ)」は加熱
すると冬瓜が透明になるため、「忍者かくれみのの術
〜」から名付けられました。
ご家庭でも、ぜひ「今日はどんな給食だった？」とお
子さんに聞いてみてください。

量



食事の妨げにならないように
量は少なめに!
子どもの片手のひらが目安です。

時間



1日1〜2回で、時間を決めま
しょう。また、おやつと食事の
間は2時間以上空けましょう。

内容

おやつは食事の一部です。
菓子やジュースに偏らないよ
うに、内容に気を付けましょう。



牛乳や果物、芋類、おに
ぎりなどをおやつとして
出してあげましょう。
ぜひ献立表も参考にし
てください。