



9月の献立表

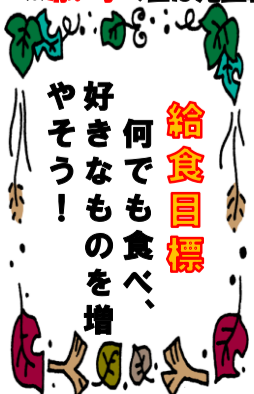


令和3年8月31日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖	赤 糖	緑 糖	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 g 塩:食塩 g
1	水	鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ みそ汁 バナナ	梨	牛乳 星たべよ	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 チーズ 豆腐 味噌 牛乳	りんご 長ねぎ かぼちゃ きゅうり なす バナナ 梨	E 386 P 18.6 F 18.7 塩 2.1	
2	木	ポークビーンズ しょうゆフレンチ 中華スープ 梨	バナナ	牛乳 梨のパウンドケーキ	じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン 梨 バナナ	E 364 P 13 F 14.2 塩 1.9	
3	金	さつまいろカレー 三色サラダ 牛乳 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 せんべい	さつまいろ 油 砂糖	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト きゅうり コーン	E 430 P 17.4 F 18.3 塩 1.7	
4	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく グリンピース バナナ	E 321 P 14.7 F 15.7 塩 1.4	
6	月	さばの味噌煮 お浸し うどん汁 梨	バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	砂糖 干しうどん ホットケーキミックス 粉糖 油	さば 味噌 油揚げ 牛乳 絹ごし豆腐	生姜 もやし きゅうり 人参 小松菜 長ねぎ ししいたけ 梨 バナナ	E 489 P 21.8 F 19.9 塩 3.2	
7	火	豚の生姜焼き 和え物 トマト かき玉汁 ゼリー	ジョア	牛乳 ハッピーターン	砂糖 油 片栗粉	豚肉 卵 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 トマト えのき 小松菜	E 399 P 15.3 F 19.4 塩 1.9	
8	水	きのこナゲット シルバーサラダ スープ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 シュガートースト	片栗粉 小麦粉 油 春雨 食パン 砂糖	鶏挽肉 卵 わかめ 豆腐 ロースハム パター 牛乳	しめじ エリンギ きゅうり 人参 キャベツ 長ねぎ バナナ	E 443 P 17.2 F 21 塩 1.9	
9	木	照り焼きチキン マカロニサラダ なめこ汁 梨	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 コーン 大根 なめこ 長ねぎ 梨 バナナ	E 316 P 16.2 F 13.9 塩 1.8	
10	金	ブラウンシチュー コールスロー 牛乳 バナナ	りんごジュース	麦茶 おにぎり	じゃが芋 油 米	豚肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり バナナ	E 438 P 17.5 F 17.1 塩 2.9	
11	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ししいたけ バナナ	E 273 P 12.7 F 9.7 塩 1.1	
13	月	冷しゃぶのごまだれ トマト スープ 梨	バナナ	牛乳 チヂミ	砂糖 すりごま 春雨 薄力粉 油 ごま油	豚肉 味噌 ロースハム 牛乳 ちくわ 卵	きゅうり もやし コーン 人参 オクラ 玉ねぎ 長ねぎ 梨 バナナ	E 355 P 16.5 F 15.1 塩 1.8	
14	火	夏野菜のハンバーグ ツナサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 源氏パイ	パン粉 油	豚挽肉 卵 ツナ 豆腐 もずく 味噌 牛乳	玉ねぎ コーン 赤パプリカ モロヘイヤ キャベツ きゅうり 人参 バナナ	E 398 P 18.9 F 22.7 塩 2.1	
15	水	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 すまし汁 梨	バナナ	麦茶 みたらし団子	マヨネーズ 油 砂糖 白玉粉 片栗粉	鮭 味噌 薄揚げ 豆腐	玉ねぎ 赤パプリカ 切干大根 人参 いんげん 小松菜 ししいたけ 梨 バナナ	E 271 P 15.8 F 7.2 塩 1.9	
16	木	酢豚 ナムル みそ汁 ゼリー	梨	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ ビーマン ししいたけ もやし 小松菜 キャベツ 梨	E 420 P 15 F 22.4 塩 2	
17	金	手作りさつまいろ揚げ ごま酢和え みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 きなこせんべい	片栗粉 油 砂糖 すりごま	すり身 卵 味噌 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし 人参 なす しめじ バナナ	E 286 P 19.6 F 5.8 塩 1.7	
18	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース バナナ	E 378 P 14.5 F 14.5 塩 1.6	
21	火	スコッチエッグ ミックスキャベツ 満月スープ ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	さつまいろ パン粉 油 薄力粉 油 麩	豚挽肉 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	E 464 P 20.9 F 18.6 塩 1.9	
22	水	肉じゃがカレー風 煮干しの甘辛風 お浸し みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おはぎ	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 片栗粉 もち米	豚肉 豆腐 味噌 小豆	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース 小松菜 もやし キャベツ バナナ	E 473 P 20.3 F 13.3 塩 2.5	
24	金	煮魚 炒めビーフン みそ汁 梨	バナナ	牛乳 ジャムサンド	ビーフン ごま油 食パン	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン なす 梨 バナナ	E 401 P 23.4 F 12.1 塩 2.3	
25	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム バナナ	E 372 P 14.7 F 19.1 塩 2	
27	月	里芋と鶏肉の味噌煮 ごま和え みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	里芋 こんにゃく 油 砂糖 すりごま 蒸しパンミックス 黒砂糖	鶏肉 味噌 味噌 牛乳	大根 人参 いんげん 生姜 小松菜 もやし 菊 キャベツ えのき りんご バナナ	E 350 P 17 F 9.2 塩 2.7	
28	火	さつまいろチーズコロッケ すまし汁 キャベツのごま酢和え バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	さつまいろ 油 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖	チーズ 鶏挽肉 卵 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	E 437 P 16.1 F 15.1 塩 2	
29	水	【誕生会メニュー】 野菜ラーメン ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 うどん	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 コーン もやし バナナ	E 550 P 21.7 F 13.3 塩 2.4	
30	木	豚肉の中華ソテー ポテトサラダ みそ汁 バナナ	梨	ジョア せんべい	じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 薄揚げ 味噌	玉ねぎ しめじ ビーマン にんにく きゅうり 人参 みかん缶 コーン キャベツ バナナ 梨	E 428 P 17 F 16.2 塩 1.7	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。 ※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。



☆ 苦手な野菜を克服しよう! ☆

お子さんに苦手な野菜はありませんか？せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれないのは、悲しいものですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜が苦手な理由

- 苦味・酸味
- 食感
- 臭い
- 見た目

克服するヒント

- 新鮮なものを選ぶ
- 好きなものに入れる
- 食べなくても食卓に出す
- 巻める
- 切り方を変える
- 食べ慣れた味付けにする
- 一緒に調理をする
- 食べている姿を見せる