



9月の献立表



平成26年8月29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	熱 力	赤 血	緑 体	E:エネルギー F:脂質 g
1	月	夏野菜のハンバーグ 茹きゃべつ フライドポテト みそ汁 梨	バナナ	アイスクリーム	油 パン粉 焼き麩	豚挽肉 たまご 牛乳 味噌	玉ねぎ コーン 赤パプリカ モ ロヘイヤ キャベツ 人参 えの き 小松菜 梨 バナナ	E 375 P 14.3 F 17.1 塩 2	
2	火	白身魚の梅焼き すき昆布煮 みそ汁 バナナ	桃	牛乳 キャンディーポテト	砂糖 油 さつま芋	カレイ 味噌 油揚げ 豚肉 すき昆布 牛乳	しらたき 人参 ほうれん草 バ ナナ	E 344 P 19.1 F 12.9 塩 2.3	
3	水	肉じゃが 和風サラダ みそ汁 梨	ぶどうゼリー	牛乳 サブレ	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 ロースハム わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ つきこん 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり みかん缶 小松菜 梨	E 390 P 19.5 F 17.4 塩 2.2	
4	木	鶏のさっぱり煮 りんごサラダ みそ汁 ぶどう	麦茶 ビスケット	牛乳 枝豆	砂糖 油 さつま芋	鶏肉 うすら卵 ロースハム わかめ 味噌	生姜 にんにく キャベツ きゅ うり りんご コーン ぶどう 枝豆	E 355 P 22 F 14.4 塩 2.3	
5	金	さばの味噌煮 しょうゆフレンチ うどん汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 オランダせんべい	油 乾麺	さば 味噌 ちくわ 油揚げ 牛乳	キャベツ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 人参 バナナ	E 438 P 23.1 F 13.8 塩 3.4	
6	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 381 P 14.2 F 17.1 塩 1.7	
8	月	エビフライ 三色和え すまし汁 梨	ヨーグルト	牛乳 お月見団子	油 砂糖 小麦粉 パン粉 白 玉粉	エビ たまご 豆腐 牛乳	ほうれん草 キャベツ 人参 梨	E 301 P 11.3 F 9.3 塩 1.2	
9	火	豚肉の味噌炒め お浸し チーズ納豆 しょうゆ汁 ぶどう	バナナ	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 こま	豚肉 味噌 納豆 チーズ たまご 牛乳	人参 グリンピース もやし きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 巨峰(梨)	E 464 P 21.8 F 23.4 塩 2.2	
10	水	ガパオライス フルーツサラダ たまごスープ	スティック野菜	牛乳 ラスク	米 砂糖 油 フランスパン マーガリン	豚挽肉 たまご 牛乳	玉ねぎ パプリカ なす にんに く コーン ビーマン 生姜 り んご バナナ みかん缶 パイン 缶 干しぶどう 水菜	E 429 P 15.3 F 12.1 塩 1.4	
11	木	麻婆ナス ごまきゅうり きゃべつのスープ 梨	野菜ジュース	牛乳 サラダせんべい	油 砂糖 片栗粉 こま	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生姜 にんにく きゅうり キャ ベツ コーン 玉ねぎ 梨	E 319 P 11.2 F 17.4 塩 1.8	
12	金	ハッシュドポーク ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ	梨	ヨーグルトパフェ	バター 油 生クリーム	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅう り みかん缶 白桃缶 梨	E 390 P 14.9 F 19.6 塩 2.7	
13	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しいた け グリンピース 生姜 バナ ナ	E 276 P 11.2 F 12.9 塩 0.6	
16	火	鶏のBQソース スパゲティサラダ わかめスープ ぶどう	さつまいも甘煮	牛乳 星たべよ	油 片栗粉 さつま芋 スパゲ ティ マヨネーズ	鶏肉 ロースハム わかめ 牛乳	りんご 長ねぎ きゅうり キャ ベツ 人参 コーン 玉ねぎ 巨 峰(梨)	E 432 P 16.3 F 18.6 塩 2.1	
17	水	手作りさつま揚げ 青菜サラダ みそ汁 ぶどう	バナナ	牛乳 よもぎケーキ	片栗粉 油 マヨネーズ 焼き 麩 こま	すり身 たまご ロースハム 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小 松菜 もやし しめじ ぶどう バナナ	E 315 P 17.8 F 13.5 塩 1.6	
18	木	みそとんこつラーメン プリンアラモード	りんごジュース	アイスクーキ	中華めん うどん 油 生ク リーム	豚挽肉	キャベツ もやし コーン 黒き くらげ 生姜 にんにく	E 449 P 16.7 F 14.5 塩 1.9	
19	金	アジの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁 梨	麦茶 せんべい	牛乳 おはぎ	片栗粉 油 砂糖 すりごま もち米	アジ 豆腐 味噌 牛乳 小 豆	生姜 きゅうり 人参 もやし 小松菜 梨	E 415 P 19.8 F 12.7 塩 1.9	
20	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 451 P 14.4 F 14.9 塩 2.6	
22	月	筑前煮 のりの佃煮 きゅうりなます みそ汁 ぶどう	りんごジュース	牛乳 磯風味ポテト	油 砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	大根 こんにゃく 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ いんげん きゅうり みかん缶 小松菜 バ ナナ	E 395 P 20.2 F 17.7 塩 2.3	
24	水	八宝菜 みそ汁 フルーツヨーグルト	梨	牛乳 ジャムサンド	油 砂糖 片栗粉 食パン	豚肉 エビ うすら卵 豆腐 牛乳	人参 グリンピース キャベツ 孟宗缶 しいたけ 生姜 りんご バナナ みかん缶 パイン缶 チ ンゲン菜 梨	E 415 P 19.3 F 18 塩 2.6	
25	木	鮭のチャンチャン焼き かぼちゃ甘煮 すまし汁 梨	りんご	麦茶 栗ごはん	砂糖 米	鮭 味噌 玉子豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし かぼちゃ みつば しいたけ 梨 りんご	E 362 P 18.1 F 7.4 塩 2	
26	金	里芋コロッケ ミックスキャベツ プチトマト ふりかけ みそ汁 ゼリー	みかんジュース	牛乳 ごません	里芋 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	豚挽肉 たまご 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り プチトマト しめじ 長ねぎ	E 393 P 14.2 F 15.4 塩 2	
27	土	親子運動会(お菓子袋・ジュース)						E P F 塩	
29	月	麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 春雨スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 バームクーヘン	砂糖 油 片栗粉 ごま油 春 雨	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし バナナ	E 410 P 20 F 18.4 塩 2.7	
30	火	里芋とイカのみそ煮 ゆかり かき玉汁 りんご	バナナ	アイスクリーム	油 砂糖 片栗粉 里芋	イカ 味噌 たまご	大根 人参 こんにゃく 絹さや 生姜 えのき ほうれん草 りん ご	E 262 P 14 F 9.3 塩 2.5	

※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(完全給食の日には主食を含む)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ご飯はいただきません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。

増好 何でも食べ、
やきなもものを
ぞう!

給食目標

給食を食べる時次のことに気をつけています。(お家でもがんばってください!!)

きちんと座って食べていますか?

◎背中がまっすぐかな?

◎ひじをついていないかな?

◎足はそろえて床についているかな?

マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

- 口に食べ物が入ったままおしゃべりする
- がちゃがちゃと食器の音を立てる
- ひじをついて食べる
- まわりの人とみだりな話をしすぎる
- 食事中に席を立つ
- 食事中にみだりな話をする

~ガパオライス~

9/10に「ガパオライス」メニューがあります♪
はじめて作るの、味は食べてみてのお楽しみ
~ということまで...

ガパオライスとは...?
タイの定番料理で、「挽肉のバジル炒めご飯」という意味です。