



9月の献立表



平成29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 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:たんぱく質 g 塩:食塩 g
1	金	【魚デー】 手作りさつま揚げ ごま酢和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	片栗粉 油 マヨネーズ 焼き き すりごま 砂糖	すり身 たまご 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小 松菜 もやし しめじ バナナ	E 307 P 18 F 12.7 塩 1.6	
2	土	肉汁 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 424 P 21.5 F 18.9 塩 1.5	
4	月	白身魚の梅焼き なすこんげ みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 油 さつま芋	カレイ すき昆布 薄揚げ うすら卵 豆腐 味噌 牛乳	しらたき 人参 しめじ ほうれ ん草 バナナ	E 317 P 18.3 F 6.8 塩 2.2	
5	火	回鍋肉 ゴーヤのきらきら 中華スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 キャンディーポテト	油 砂糖 春雨 さつま芋	豚肉 ツナ缶 わかめ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 ビーマン しい たけ ゴーヤ きゅうり コーン 長ねぎ バナナ	E 402 P 13 F 17.8 塩 1.4	
6	水	スコッチエッグ ミックスキャベツ 満月スープ ゼリー	みかんジュース	牛乳 墨たべよ	パン粉 小麦粉 油 麩 さ つま芋	豚挽肉 たまご 味噌 わか め 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参	E 470 P 20.5 F 20.1 塩 1.6	
7	木	カミカミ麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 春雨スープ バナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 栗おにぎり	砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 米	高野豆腐 豚挽肉 味噌 し らす干し ロースハム	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし りんご バナナ	E 492 P 18.8 F 13.1 塩 2.8	
8	金	筑前煮 ふりかけ きゅうりなます みそ汁 梨	バナナ	牛乳 ころころ揚げ	油 砂糖 バター	鶏肉 薄揚げ 味噌 たまご 牛乳 高野豆腐	大根 こんにゃく 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ きゅうり みかん缶 チンゲン菜 梨 バナ ナ	E 445 P 23.6 F 20.4 塩 2.2	
9	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 411 P 15 F 16.3 塩 1.6	
11	月	八宝菜 スティックきゅうり みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉	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 チンゲ ン菜 バナナ	E 350 P 18 F 14.2 塩 2.2	
12	火	【誕生会メニュー】 冷やし中華 フルーツヨーグルト	麦茶 マンナ	アイスクリーク	中華めん	焼き豚 錦糸玉子	きゅうり トマト みかん缶 バ イン缶 バナナ	E 533 P 21.6 F 7.7 塩 1.9	
13	水	鶏のBQソース ポテトサラダ わかめスープ バナナ	りんごジュース	水きりヨーグルト	油 片栗粉 さつま芋 スパ ゲティ マヨネーズ 小豆缶	鶏肉 ロースハム わかめ	りんご 長ねぎ きゅうり キャ ベツ 人参 コーン 玉ねぎ バ ナナ	E 392 P 17.6 F 11.1 塩 1.5	
14	木	さつま芋チーズコロッケ ミックスキャベツ ブチトマト ふりかけ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	さつま芋 油 小麦粉 パン 粉 ごま	チーズ 鶏挽肉 卵 わかめ 味噌 豆腐 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり フ チトマト バナナ	E 481 P 16 F 16.4 塩 2.2	
15	金	さばの味噌煮 しょうゆフレンチ うどん汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 チヂミ	砂糖 油 干しうどん 小麦 粉	さば 味噌 ちくわ 油揚げ 牛乳	生姜 キャベツ ほうれん草 長 ねぎ 人参 しいたけ バナナ きゅうり	E 456 P 22.7 F 18 塩 3.7	
16	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 生姜 バナナ	E 327 P 13 F 14.1 塩 0.8	
19	火	ハッシュドポーク ドレッシングサラダ 牛乳 巨峰	りんごジュース	フルーツポンチ	バター 油 生クリーム 食 パン	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 バナナ	E 410 P 14.9 F 19 塩 1.9	
20	水	マグロフライ 茹でキャベツ ブチトマト すまし汁 バナナ	麦茶 アスパラガス	麦茶 おはぎ	油 小麦粉 パン粉 麩 も ち米	マグロ 卵 豆腐	キャベツ 人参 ブチトマト チ ンゲン菜 バナナ	E 401 P 18.8 F 9.2 塩 1.3	
21	木	【調理の会メニュー】 根菜と豚の角煮 チンゲン菜のしらす和え なす汁 梨	バナナ	ジョア せんべい	油 ごま油	鮭 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマ ン キャベツ 梨 バナナ	E 334 P 15.7 F 15.1 塩 2	
22	金	野菜のハンバーグ สปาゲティサラダ 春雨スープ バナナ	みかんジュース	牛乳 アーモンドトースト	油 パン粉 焼き麩 食パン	豚挽肉 たまご 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 519 P 20 F 27.4 塩 1.9	
25	月	アジの竜田揚げ おひたし みそ汁 梨	バナナ	トマトゼリー	片栗粉 油 砂糖	アジ 豆腐 味噌	生姜 もやし チンゲン菜 人参 小松菜 梨 バナナ トマト	E 225 P 11.8 F 8.1 塩 1.7	
26	火	～運動会がんばろう！ハイキング～	スティック野菜	ヨーグルト				E 860 P 33.3 F 6.8 塩 6	
27	水	さつま芋の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 枝豆	さつま芋 上新粉 油 砂糖 麩	豆腐 鶏挽肉 ひじき 味噌 牛乳	干しいたけ 人参 玉ねぎ 絹さ や 小松菜 梨 バナナ りんご 枝豆	E 384 P 17.8 F 13.4 塩 1.6	
28	木	ポークビーンズ フレンチサラダ わかめスープ りんご	野菜ジュース	牛乳 だしがらの甘辛風	じゃが芋 油 砂糖 ごま	豚肉 ベーコン 茹で大豆 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ キャベツ ほうれん草 コーン 長ねぎ ぶどう	E 445 P 20.1 F 21 塩 3.4	
29	金	鮭のチャンチャン焼き かぼちゃ甘煮 芋煮汁 梨	バナナ	アイスクリーム	砂糖 里芋	鮭 味噌 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし かぼちゃ しめじ ごぼう 長ね ぎ 梨	E 568 P 30.5 F 25.7 塩 2.2	
30	土	親子運動会(お菓子・ジュース)						E P F 塩	

※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歳以上児の朝食(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りません。 ※緑の字の日はカミカムの日です。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。



～ 食事は正しい姿勢で ～

正しい姿勢で食事をすると、見た目にも美しいだけでなく、食べ物
の消化・吸収がよくなります。そのぶん食事もおいしくなりま
す。いつも正しい姿勢でいられるようお子さんと一緒に確認し
てください。

- ◎椅子の奥まで深く腰かけ、背中をまっすぐに伸ばす
- ◎腰かえたとき、足の裏を床にきちんとつける
(足がつかない場合は、台などを置く)
- ◎ひじとテーブルの高さを同じにする
- ◎テーブルとおなかの間を、こぶし1個分開ける

「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言う
のではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」と
いう意味も込められています。心から感謝して、食事を
始めましょう。

「ごちそうさま」の意味
「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き「馳け
走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材
を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けがか
かわっています。そんな人々の働きに感謝して、心か
ら「ごちそうさまでした」と言うのです。