



# 9月の献立表



平成30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 糖や力になる食べ物	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:タンパク質g	塩:食塩 g
1	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 380 P 17.1 F 16.3 塩 1.5		
3	月	筑前煮 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	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 458 P 23.8 F 22.8 塩 1.9		
4	火	手作りさつま揚げ ごま酢和え みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 マヨネーズ 焼 き麩 すりごま 砂糖	すり身 たまご 豆腐 味噌	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小 松菜 もやし しめじ バナナ	E 298 P 18.2 F 11 塩 1.7		
5	水	サクサクチキンフライ ポテトサラダ みそ汁 梨	麦茶 マンナ	アイスクリーム	片栗粉 じゃが芋 マヨネー ズ 油	ささみ 牛乳 薄揚げ 味噌	きゅうり みかん缶 人参 コー ン キャベツ 梨	E 522 P 17.9 F 29.2 塩 1.6		
6	木	白身魚の梅焼き なすこんげ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 キャンディーポテト	砂糖 油 さつま芋 バター	カレイ 豆腐 味噌 牛乳	なす しそ ししいたけ ほうれん 草 バナナ	E 361 P 17.5 F 12.8 塩 2.3		
7	金	里芋とイカの味噌煮 スティックきゅうり だしがらの甘辛風 すまし汁 梨	バナナ	牛乳 枝豆	里芋 油 砂糖 片栗粉	イカ 味噌 豆腐 牛乳	大根 人参 こんにゃく 絹さや 生姜 えのき 梨 バナナ 枝豆	E 419 P 24 F 17.6 塩 3		
8	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース バナナ	E 450 P 17.1 F 18.6 塩 2		
10	月	鮭のチャンチャン焼き すまし汁 なすとゴーヤのごま炒め りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 ごま油 米	鮭 味噌 玉子豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし なす ゴーヤ にんにく 生姜 みつ葉 ししいたけ りんご バナ ナ	E 379 P 16.8 F 6.9 塩 1.7		
11	火	さつま芋コロツケ ミックスキャベツ ミニトマト みそ汁 ゼリー	みかんジュース	牛乳 せんべい	さつま芋 油 小麦粉 ハン 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	E 429 P 14.8 F 14 塩 2		
12	水	【誕生会メニュー】 サラダうどん ゼリーアラモード	麦茶 ウエハース	牛乳 プチロールケーキ	乾麺 砂糖 生クリーム	錦糸玉子 ツナ缶 牛乳	きゅうり トマト コーン もやし みかん缶	E 650 P 19.3 F 26.6 塩 3		
13	木	鶏のBQソース かぼちゃサラダ オクラスープ バナナ	野菜ジュース	フルーツヨーグルト	油 片栗粉 さつま芋 スパ グティ マヨネーズ		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 みかん缶 白桃缶 パイン 缶	E 309 P 11.7 F 11.3 塩 1.6		
14	金	アジの竜田揚げ おひたし みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	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 バナナ	E 356 P 19.3 F 10.1 塩 1.8		
15	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししい たけ ビーマン 生姜 にんにく バナナ	E 334 P 13.2 F 14.1 塩 1.2		
18	火	【調理の会メニュー】 きのこナゲット シルバーサラダ 満月スープ ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 小麦粉 油 春雨 マヨネーズ 麩 さつま芋	鶏挽肉 卵 ロースハム わ かめ 高野豆腐 牛乳	しめじ エリンギ コーン きゅ うり 人参 キャベツ バナナ	E 566 P 18.6 F 30.3 塩 2		
19	水	【魚デー】 ほっけのカレー和え ポテトサラダ みそ汁 梨	りんごジュース	麦茶 お月見団子	片栗粉 油 じゃが芋 マヨ ネーズ 白玉粉	ほっけ 豚挽肉 豆腐 わか め 味噌 茹で小豆	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ きゅうり みかん缶 梨 かほ ちゃ	E 484 P 17.2 F 21.1 塩 2.4		
20	木	彩り果ご飯 ささみフライ ミニトマト 茹でキャベツ すまし汁 ゼリー	バナナ	アイスクリーム	米 砂糖 油 小麦粉 ハン 粉 麩	薄揚げ ささみ 卵 豆腐	栗 人参 しめじ 枝豆 キャベ ツ ミニトマト ほうれん草 バナナ	E 533 P 25 F 10.8 塩 2.2		
21	金	ポークビーンズ フレンチサラダ わかめスープ 巨峰	梨	牛乳 おはぎ	じゃが芋 油 砂糖 ごま もち米	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 巨峰 梨	E 346 P 14 F 14.4 塩 2.3		
22	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 330 P 12.1 F 9.9 塩 1.6		
25	火	麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 スープ りんご	バナナ	牛乳 シュガートースト	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 食パン バター	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 しらす干し ロースハム 牛 乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし りんご バナ ナ	E 420 P 19.7 F 19.8 塩 2.5		
26	水	さつま芋の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁 梨	麦茶 マンナ	牛乳 ごぼうのココアケーキ	さつま芋 上新粉 油 砂糖 麩 ホットケーキミックス	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 ごぼう	E 400 P 15 F 12.2 塩 1.8		
27	木	さばの味噌煮 しょうゆフレンチ うどん汁 バナナ	梨	牛乳 ゴーヤクッキー	油 乾麺 バター 砂糖 ホットケーキミックス	さば 味噌 ちくわ 油揚げ 牛乳	キャベツ きゅうり ミニトマト ほうれん草 長ねぎ ししいた け バナナ ゴーヤ 梨	E 673 P 24.4 F 28.4 塩 4.1		
28	金	野菜ハンバーグ フライドポテト 切干大根サラダ スープ ゼリー	バナナ	アイスクリーム	パン粉 油	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ツ ナ缶	玉ねぎ パプリカ モロヘイヤ 切干大根 きゅうり 人参 コー ン パセリ バナナ	E 604 P 18.7 F 31.7 塩 1.7		
29	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。



## 食のマナーチェック ~食事は正しい姿勢で~



正しい姿勢で食事をすると、見た目にも美しくだけでなく、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ま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
- ★腰かけたとき、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

## ☆ 野菜が大好きになる工夫 ☆

- ・生野菜より煮たり茹でたり
- ・だしをきかせて、味つけは薄味で
- ・食べやすい調理で  
やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。
- ・いちばんおいしい旬を食べましょう
- ・味つけを変えてみましょう  
ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う。
- ・星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく
- ・家族でいっしょに食べましょう

