



9月の献立表



令和1年8月30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
2	月	冷しゃぶのごまだれ トマト 春雨スープ りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 春雨 すりごま	豚肉 味噌 牛乳	きゅうり もやし 人参 コーン トマト りんご バナナ	E 328 P 14.1 F 15.2 塩 1.4		
3	火	野菜ハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 枝豆	パン粉 油 マヨネーズ	豚挽肉 チーズ 牛乳 ツナ 豆腐 もすく 味噌 牛乳	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 バナナ 枝豆	E 437 P 24.2 F 24.2 塩 2.1		
4	水	白身魚の梅焼き なすこんげ みそ汁 梨	バナナ	牛乳 バームクーヘン	砂糖 ジャガ芋	カレイ 味噌 牛乳	なす しそ しいたけ ほうれん 草 梨 バナナ	E 279 P 16.1 F 9.8 塩 2.4		
5	木	さつま芋チーズコロッケ ごま酢和え みそ汁 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 せんべい	さつま芋 油 小麦粉 パン 粉 ごま	チーズ 鶏挽肉 卵 ちくわ わかめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人 参 ミニトマト	E 462 P 16.1 F 17 塩 2.3		
6	金	豚肉のケチャップ煮 ごまキュウリ スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 シュガートースト	ジャガ芋 油 砂糖 ごま 食パン	豚肉 バター 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ キャベツ きゅうり バナナ	E 388 P 16.5 F 16.1 塩 1.5		
7	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガ芋 つきこん	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 359 P 18.4 F 13.1 塩 1.5		
9	月	さつま芋カレー 三色サラダ スープ バナナ	みかんジュース	牛乳 墨たべよ	さつま芋 油	鶏肉 豆腐 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 長ねぎ えのき バナナ	E 429 P 17.5 F 16.8 塩 1.7		
10	火	【誕生会メニュー】 野菜ラーメン ゼリー	バナナ	牛乳 手作りケーキ	生中華めん 茹でうどん 生 クリーム	豚肉 鶏がら 味噌	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ ビーマン コーン にんにく 生 姜 バナナ	E 878 P 25 F 30.7 塩 5		
11	水	さばの味噌煮 しょうゆフレンチ うどん汁 りんご	麦茶 ビスコ	麦茶 みたらし団子	油 乾麺 白玉粉 砂糖 片 栗粉	さば 味噌 ちくわ 油揚げ	生姜 キャベツ きゅうり ミニ トマト ほうれん草 人参 しい たけ 長ねぎ りんご	E 424 P 18.3 F 13.1 塩 4		
12	木	豚肉の中華ソテー ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	ジョア せんべい	砂糖 油 ジャガ芋 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	E 464 P 16.8 F 19.5 塩 1.8		
13	金	手作りさつま揚げ ごま和え みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 砂糖 すりごま 米	すり身 卵	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小 松菜 もやし しめじ なす り んご バナナ	E 318 P 17.5 F 12.7 塩 1.6		
14	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガ芋 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 430 P 15.7 F 19.3 塩 2		
17	火	鶏のBQソース かぼちゃサラダ オクラスープ 巨峰	バナナ	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 マヨネー ズ	鶏肉 チーズ 豆腐 牛乳	りんご 長ねぎ かぼちゃ きゅ うり ミニトマト オクラ 巨峰 バナナ	E 411 P 16.5 F 20.4 塩 1.7		
18	水	煮魚 ビーフン炒め みそ汁 りんご	麦茶 たまごボーロ	フルーツヨーグルト	油 ごま油 麩 砂糖	鮭 豚肉 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいた け ビーマン なす りんご み かん缶 黄桃缶 バナナ パイン 缶	E 356 P 23 F 5.9 塩 2		
19	木	スコッチエッグ ミックスキャベツ すまし汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 とんがりコーン	パン粉 小麦粉 油 さつま 芋	豚挽肉 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	E 467 P 19.9 F 21.1 塩 1.7		
20	金	ポークビーンズ フレンチサラダ わかめスープ 梨	バナナ	麦茶 おはき	油 砂糖 ジャガ芋 もち米	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 小豆	玉ねぎ ビーマン 人参 セロ リー キャベツ きゅうり コー ン もやし 梨 バナナ	E 381 P 12.1 F 10.1 塩 2.2		
21	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ ビーマン 人参 しいた け 生姜 にんにく バナナ	E 376 P 15.2 F 16.8 塩 1.4		
24	火	【調理の会メニュー】 ヘルシー★さばとおからのカレーバーグ ドレッシングサラダ すまし汁 梨	バナナ	牛乳 白い風船	砂糖 ごま油 片栗粉 油 マヨネーズ	さば缶 おから ロースハム 卵豆腐 なた 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 ミニトマト キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ 梨 バナナ	E 319 P 14.6 F 14.1 塩 2.1		
25	水	里芋と鶏肉の味噌煮 オクラ納豆 かき玉汁 りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 お好み焼き	板こんにゃく 里芋 油 味 噌 小麦粉 米粉	鶏肉 味噌 納豆 しらす干 し 卵 牛乳 ウインナー	大根 人参 いんげん 生姜 オ クラ ほうれん草 えのき 長ね ぎ りんご	E 381 P 20.3 F 13.5 塩 2.5		
26	木	ごぼうのドライカレーライス 浅漬け スープ ゼリー	バナナ	アイスクリーム	米	豚挽肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう ミニトマ ト きゅうり 長ねぎ	E 511 P 12.7 F 9.9 塩 3.2		
27	金	鮭の味噌マヨ焼き 切干大根煮 すまし汁 りんご	麦茶 マンナ	牛乳 ココア蒸しパン	マヨネーズ 油 砂糖 蒸し パンミックス	鮭 味噌 薄揚げ 卵豆腐 牛乳	玉ねぎ パプリカ 切干大根 人 参 いんげん ほうれん草 しい たけ りんご	E 387 P 18.9 F 13.3 塩 2		
28	土	親子運動会(お菓子袋・ジュース)						E P F 塩		
30	月	さつま芋の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁 梨	バナナ	水切りヨーグルト	さつま芋 上新粉 小麦粉 油 砂糖	豆腐 鶏挽肉 味噌	干しいたけ 人参 いんげん 玉 ねぎ 小松菜 もやし 梨 バナ ナ	E 381 P 18 F 7.8 塩 1.8		

※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)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。



…『いただきます』のその前に…
 ご飯を食べる前に、もう一度確認してみましょう！

- 姿勢は良いか？
- ご飯などの並べ方は合っているか？
- テーブルとおなかにはくっついてるか？

全部確認できたら、『いただきます』と言って食べましょう。

食べ方のお手本

背筋を伸ばしましょう。 お茶わんをきちんと持ちましょう。 はしを正しく使いましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。

ひじをつかない。 食べこぼさない。 立ち歩かない。 音を立てて食べない。