



9月の献立表



令和2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	火	鶏肉のチーズピカタ ゆうがお炒り みそ汁 梨	麦茶 マンナ	牛乳 とうもろこし	小麦粉 油 砂糖	鶏肉 粉チーズ 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	ゆうがお しそ 梨 とうもろこし	E 314 F 12.7	P 20.4 塩 1.9	
2	水	手作りさつま揚げ ごま酢和え みそ汁 バナナ	梨	アイスクリーム	片栗粉 油 すりごま	すり身 卵 味噌	ごぼう 玉ねぎ 枝豆 小松菜 人参 もやし なす しめじ パ ナ 梨	E 309 F 11.6	P 16.7 塩 1.5	
3	木	ポークビーンズ しょうゆフレンチ 中華スープ 梨	麦茶 ビスコ	牛乳 シュガートースト	じゃが芋 油 砂糖 食パン	豚肉 ベーコン 茹で大豆 ロースハム バター 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロ リー キャベツ きゅうり コ ン もやし チンゲン菜 梨	E 415 F 19.4	P 15.6 塩 2.3	
4	金	豚肉の中華ソテー ポテトサラダ みそ汁 だしがらの甘辛煮 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ ビーマン にん にく きゅうり コーン みかん 缶 キャベツ バナナ	E 579 F 30.9	P 24.1 塩 2.5	
5	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 ビーマン 干しい たけ 生姜 にんにく バナナ	E 364 F 19.9	P 14.6 塩 1.4	
7	月	冷しゃぶのごまだれ トマト 春雨スープ 梨	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 すりごま 春雨	豚肉 味噌 牛乳	もやし コーン 人参 きゅうり トマト オクラ 梨 バナナ	E 311 F 12.8	P 14.4 塩 1.6	
8	火	夏野菜のハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボ一口	牛乳 枝豆	パン粉 油 マヨネーズ	豚挽肉 卵 牛乳 ツナ も すく 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ コーン 赤パプリカ モ ロヘイヤ 切干大根 きゅうり 人参 バナナ 枝豆	E 420 F 23.8	P 23.2 塩 2.4	
9	水	白身魚の梅焼き なすこんげ みそ汁 梨	野菜ジュース	麦茶 みたらし団子	砂糖 油 じゃが芋 麩 白 玉粉 片栗粉	カレイ 味噌	なす しそ 小松菜 梨	E 241 F 3.7	P 13.8 塩 2.6	
10	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 油 ごま	豚挽肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり えのき ミニトマト バナナ	E 630 F 19.2	P 14.8 塩 3.9	
11	金	さつま芋チーズコロッケ すまし汁 キャベツのごま酢和え バナナ	スティック野菜	牛乳 墨たべよ	さつま芋 油 小麦粉 ハン 粉 ごま 砂糖	チーズ 鶏挽肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	きゅうり 玉ねぎ キャベツ ミ ニトマト えのき 長ねぎ パナ ナ	E 437 F 16.7	P 14.7 塩 1.8	
12	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 402 F 19.2	P 15.4 塩 2	
14	月	鶏のBQソース かぼちゃサラダ オクラスープ バナナ	りんご	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 砂糖 マヨネ ーズ 米	鶏肉 チーズ 豆腐	長ねぎ かぼちゃ きゅうり ミ ニトマト オクラ 長ねぎ パナ ナ りんご	E 317 F 12.9	P 13.5 塩 2	
15	火	煮魚 ビーフン炒め みそ汁 梨	麦茶 マンナ	水切りヨーグルト	油 ビーフン ごま油 麩 砂糖	鮭 豚挽肉 味噌	長ねぎ 人参 しめじ ビーマ ン なす 梨	E 301 F 6.4	P 22.1 塩 2.1	
16	水	さつま芋カレー 三色サラダ 牛乳 りんご	バナナ	かぼちゃプリン	さつま芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり コーン かぼちゃ り んご バナナ	E 414 F 19.2	P 15.8 塩 1.5	
17	木	豚肉の生姜焼き コールスロー かき玉汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 とんがりコーン	砂糖 油	豚肉 卵 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 キャベ ツ きゅうり コーン ミニトマ ト えのき チンゲン菜 バナナ	E 338 F 19.1	P 15.5 塩 1.7	
18	金	里芋と鶏肉の味噌煮 ごま和え みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おはぎ	板こんにゃく 里芋 油 砂 糖 すりごま もち米	鶏肉 味噌 小豆	大根 人参 いんげん 生姜 小 松菜 もやし 菊 えのき キャ ベツのりんご バナナ	E 354 F 5.1	P 15.5 塩 2.4	
19	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つきこん	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 364 F 14.3	P 17.6 塩 1.6	
23	水	きのこナゲット シルバーサラダ スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 黒糖蒸しパン	片栗粉 小麦粉 油 春雨 マヨネーズ 蒸しパンミック ス 黒砂糖	鶏挽肉 卵 高野豆腐 ロー スハム わかめ 豆腐 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 500 F 22.6	P 18 塩 2	
24	木	【誕生会メニュー】 サラダうどん フルーツヨーグルト	バナナ	アイスパフェ	乾麺 マヨネーズ すりごま 砂糖	錦糸卵 ツナ ホイップク リーム	きゅうり トマト コーン もや し みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ	E 791 F 26.8	P 27.1 塩 3.8	
25	金	さばの味噌煮 しょうゆフレンチ うどん汁 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	砂糖 油 乾麺	さば 味噌 ちくわ 油揚げ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 小松 菜 長ねぎ しめじ 人参 パ ナ りんご	E 432 F 16.9	P 21.2 塩 3.4	
26	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 F 14.5	P 14.5 塩 1.6	
28	月	肉じゃがカレー風 オクラ納豆 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 つきこん 油	豚肉 納豆 しらす干し わ かめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース オクラ りんご バナナ	E 413 F 16.5	P 20.8 塩 2.5	
29	火	つくね焼き さつま芋の炒め煮 みそ汁 バナナ	スティック野菜	フルーツヨーグルト	砂糖 片栗粉 ごま さつま 芋 油 麩	鶏挽肉 味噌 薄揚げ	きゅうり れんこん 人参 万能 ねぎ 生姜 ビーマン 小松菜 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	E 423 F 8.9	P 20.7 塩 2.5	
30	水	鮭の味噌マヨ焼き 切干大根煮 すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 お好み焼き	油 砂糖 小麦粉 米粉	鮭 マヨネーズ 薄揚げ 玉 子豆腐 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ 切干大根 人参 いんげん チンゲン菜 し めじ キャベツ 長ねぎ りん ご バナナ	E 370 F 15.6	P 19.6 塩 2.1	

※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。



増好 やき何 給食目標 うもも の食をべ、

～ 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個分あける

★ 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)
- ・星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく
- ・家族で一緒に食べましょう