



9月の献立表



令和3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) E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g |
|----|----|-------------------------------------|---------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------|---|--|
| | | | 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 | |
| 1 | 水 | 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ みそ汁 バナナ | 梨 | 牛乳 星たべよ | 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 麩 | 鶏肉 チーズ 豆腐 味噌 牛乳 | りんご 長ねぎ かぼちゃ きゅうり なす バナナ 梨 | E 386 P 18.6 F 18.7 塩 2.1 |
| 2 | 木 | ポークビーンズ しょうゆフレンチ 中華スープ 梨 | バナナ | 牛乳 梨のパウンドケーキ | じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキミックス | 豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン 梨 バナナ | E 364 P 13 F 14.2 塩 1.9 |
| 3 | 金 | さつまいろカレー 三色サラダ 牛乳 ゼリー | 野菜ジュース | 牛乳 せんべい | さつまいろ 油 砂糖 | 鶏肉 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 | E 430 P 17.4 F 18.3 塩 1.7 |
| 4 | 土 | 麻婆豆腐 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 砂糖 片栗粉 | 豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 | 長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく グリンピース バナナ | E 321 P 14.7 F 15.7 塩 1.4 |
| 6 | 月 | さばの味噌煮 お浸し うどん汁 梨 | バナナ | 牛乳 豆腐ドーナツ | 砂糖 干しうどん ホットケーキミックス 粉糖 油 | さば 味噌 油揚げ 牛乳 絹ごし豆腐 | 生姜 もやし きゅうり 人参 小松菜 長ねぎ ししいたけ 梨 バナナ | E 489 P 21.8 F 19.9 塩 3.2 |
| 7 | 火 | 豚の生姜焼き 和え物 トマト かき玉汁 ゼリー | ジョア | 牛乳 ハッピーターン | 砂糖 油 片栗粉 | 豚肉 卵 牛乳 | ビーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 トマト えのき 小松菜 | E 399 P 15.3 F 19.4 塩 1.9 |
| 8 | 水 | きのこナゲット シルバーサラダ スープ バナナ | 麦茶 ビスコ | 牛乳 シュガートースト | 片栗粉 小麦粉 油 春雨 食パン 砂糖 | 鶏挽肉 卵 わかめ 豆腐 ロースハム パター 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 443 P 17.2 F 21 塩 1.9 |
| 9 | 木 | 照り焼きチキン マカロニサラダ なめこ汁 梨 | バナナ | 牛乳 ビスケット | 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ | 鶏肉 味噌 牛乳 | 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 コーン 大根 なめこ 長ねぎ 梨 バナナ | E 316 P 16.2 F 13.9 塩 1.8 |
| 10 | 金 | ブラウンシチュー コールスロー 牛乳 バナナ | りんごジュース | 麦茶 おにぎり | じゃが芋 油 米 | 豚肉 ロースハム 牛乳 | 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり バナナ | E 438 P 17.5 F 17.1 塩 2.9 |
| 11 | 土 | 五目あんかけ 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 片栗粉 | 豚肉 牛乳 | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ししいたけ バナナ | E 273 P 12.7 F 9.7 塩 1.1 |
| 13 | 月 | 冷しゃぶのごまだれ トマト スープ 梨 | バナナ | 牛乳 チヂミ | 砂糖 すりごま 春雨 薄力粉 油 ごま油 | 豚肉 味噌 ロースハム 牛乳 ちくわ 卵 | きゅうり もやし コーン 人参 オクラ 玉ねぎ 長ねぎ 梨 バナナ | E 355 P 16.5 F 15.1 塩 1.8 |
| 14 | 火 | 夏野菜のハンバーグ ツナサラダ みそ汁 バナナ | ジョア | 牛乳 源氏パイ | パン粉 油 | 豚挽肉 卵 ツナ 豆腐 もずく 味噌 牛乳 | 玉ねぎ コーン 赤パプリカ モロヘイヤ キャベツ きゅうり 人参 バナナ | E 398 P 18.9 F 22.7 塩 2.1 |
| 15 | 水 | 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 すまし汁 梨 | バナナ | 麦茶 みたらし団子 | マヨネーズ 油 砂糖 白玉粉 片栗粉 | 鮭 味噌 薄揚げ 豆腐 | 玉ねぎ 赤パプリカ 切干大根 人参 いんげん 小松菜 ししいたけ 梨 バナナ | E 271 P 15.8 F 7.2 塩 1.9 |
| 16 | 木 | 酢豚 ナムル みそ汁 ゼリー | 梨 | 牛乳 バームクーヘン | 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 | 豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳 | 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン ししいたけ もやし 小松菜 キャベツ 梨 | E 420 P 15 F 22.4 塩 2 |
| 17 | 金 | 手作りさつまいろ揚げ ごま酢和え みそ汁 バナナ | ぶどうジュース | 牛乳 きなこせんべい | 片栗粉 油 砂糖 すりごま | すり身 卵 味噌 牛乳 | ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし 人参 なす しめじ バナナ | E 286 P 19.6 F 5.8 塩 1.7 |
| 18 | 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 P 14.5 F 14.5 塩 1.6 |
| 21 | 火 | スコッチエッグ ミックスキャベツ 満月スープ ゼリー | バナナ | 牛乳 せんべい | さつまいろ パン粉 油 薄力粉 油 麩 | 豚挽肉 卵 わかめ 牛乳 | 玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ | E 464 P 20.9 F 18.6 塩 1.9 |
| 22 | 水 | 肉じゃがカレー風 煮干しの甘辛風 お浸し みそ汁 バナナ | ジョア | 麦茶 おはぎ | じゃが芋 つきこん 油 砂糖 片栗粉 もち米 | 豚肉 豆腐 味噌 小豆 | 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース 小松菜 もやし キャベツ バナナ | E 473 P 20.3 F 13.3 塩 2.5 |
| 24 | 金 | 煮魚 炒めビーフン みそ汁 梨 | バナナ | 牛乳 ジャムサンド | ビーフン ごま油 食パン | 鮭 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 | キャベツ 玉ねぎ ビーマン なす 梨 バナナ | E 401 P 23.4 F 12.1 塩 2.3 |
| 25 | 土 | ハッシュドポーク 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 油 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バナナ | E 372 P 14.7 F 19.1 塩 2 |
| 27 | 月 | 里芋と鶏肉の味噌煮 ごま和え みそ汁 りんご | バナナ | 牛乳 黒糖蒸しパン | 里芋 こんにゃく 油 砂糖 すりごま 蒸しパンミックス 黒砂糖 | 鶏肉 味噌 味噌 牛乳 | 大根 人参 いんげん 生姜 小松菜 もやし 菊 キャベツ えのき りんご バナナ | E 350 P 17 F 9.2 塩 2.7 |
| 28 | 火 | さつまいろチーズコロッケ すまし汁 キャベツのごま酢和え バナナ | 野菜ジュース | 牛乳 せんべい | さつまいろ 油 薄力粉 パン粉 ごま 砂糖 | チーズ 鶏挽肉 卵 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ | E 437 P 16.1 F 15.1 塩 2 |
| 29 | 水 | 【誕生会メニュー】 野菜ラーメン ゼリー | バナナ | 牛乳 誕生会ケーキ | 中華麺 うどん | 豚肉 牛乳 | キャベツ 人参 コーン もやし バナナ | E 550 P 21.7 F 13.3 塩 2.4 |
| 30 | 木 | 豚肉の中華ソテー ポテトサラダ みそ汁 バナナ | 梨 | ジョア せんべい | じゃが芋 砂糖 油 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 梨 | E 428 P 17 F 16.2 塩 1.7 |

※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。



☆ 苦手な野菜を克服しよう! ☆

お子さんに苦手な野菜はありませんか？せっかく料理を考えて作ったのに、嫌がって食べてくれないのは、悲しいものですね。今回は、ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。子どもの将来の健康のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活のために、好きなものを増やして、健康的な楽しい食生活を目指しましょう。

野菜が苦手な理由

- 苦味・酸味
- 食感
- 臭い
- 見た目

克服するヒント

- 新鮮なものを選ぶ
- 好きなものに入れる
- 食べなくても食卓に出す
- 巻める
- 切り方を変える
- 食べ慣れた味付けにする
- 一緒に調理をする
- 食べている姿を見せる