



9月の献立表



令和4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 糖	緑 糖	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g	
1	木	冷しゃぶのごまだれ トマト スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 豆腐ドーナツ	砂糖 すりごま 油 ホット ケーキミックス 粉糖	豚肉 味噌 ベーコン 牛乳 絹豆腐	キャベツ きゅうり もやし コーン 人参 トマト かぼちゃ バナナ	E 454 P 18.8 F 21.6 塩 1.6	
2	金	ハンバーグ 茹でキャベツ みそ汁 梨	りんごジュース	牛乳 せんべい	パン粉 油 ジャガイモ 片栗 粉	豚挽肉 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ コーン ビーマン モロ ヘイヤ キャベツ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 梨	E 365 P 15.9 F 17.8 塩 1.7	
3	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ	野菜ジュース	麦茶 菓子	春雨 油 ごま	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 313 P 13.9 F 13.6 塩 1.1	
5	月	豚肉の生姜焼き コーンチーズポテト トマト すまし汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	砂糖 油 ジャガイモ 麩	豚肉 粉チーズ 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 コーン トマト 小松菜 えのき バナナ	E 325 P 16.1 F 14.8 塩 1.6	
6	火	鮭のカレー粉焼き パスタソテー みそ汁 梨	バナナ	牛乳 ピザトースト	砂糖 パン粉 スパゲティ 油 食パン	鮭 粉チーズ ベーコン 油 揚げ 味噌 牛乳 ロースハ ム	パセリ 小松菜 コーン なす ビーマン 梨 バナナ	E 444 P 28.6 F 17.1 塩 2.9	
7	水	鶏肉のレモン和え わかめサラダ スープ バナナ	梨	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ	鶏肉 わかめ ツナ ベーコ ン 牛乳	きゅうり コーン キャベツ 玉 ねぎ 人参 バナナ 梨	E 388 P 16.9 F 19 塩 1.9	
8	木	焼餃子 華風和え スープ 梨	バナナ	牛乳 バナナケーキ	砂糖 ごま油 春雨 ホット ケーキミックス 油	餃子 ロースハム 鶏肉 牛 乳	もやし きゅうり 人参 キャベ ツ 長ねぎ 梨 バナナ	E 394 P 15.3 F 15.5 塩 1.9	
9	金	【誕生会メニュー】 ごぼうのドライカレーライス スープ ゼリー	野菜ジュース	牛乳 誕生会ケーキ	米 油 ごま	豚挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ ブロッコ リー ミニトマト	E 603 P 20.3 F 18.7 塩 2.9	
10	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース バナナ	E 334 P 14.5 F 13.6 塩 1.5	
12	月	なすと豚肉のみそ炒め 茹でブロッコリー すまし汁 バナナ	麦茶 粥ポーロ	麦茶 おにぎり	油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 味噌 ツナ 豆腐 鮭 フレーク チーズ	なす 人参 玉ねぎ 生姜 プ ロコリー コーン 小松菜 し めじ バナナ	E 344 P 20.4 F 11.3 塩 1.9	
13	火	麻婆豆腐 伴三条 スープ ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	豆腐 豚挽肉 味噌 錦糸卵 ロースハム 肉入りワンタン	長ねぎ 人参 生姜 にんにく 孟宗水煮 干しいたけ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	E 464 P 19.7 F 17.5 塩 1.9	
14	水	さつま芋コロッケ ごまのさっぱり和え すまし汁 梨	ぶどうジュース	牛乳 白い風船	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	さつまいも 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨	E 421 P 14.5 F 16.2 塩 1.9	
15	木	赤魚の甘辛揚げ お浸し うどん汁 梨	バナナ	牛乳 クロワッサン風	片栗粉 油 砂糖 乾麺 グ ラニュー糖	赤魚 薄揚げ 牛乳 バター	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 424 P 17.5 F 20.2 塩 3.1	
16	金	豚キャベツ塩麹炒め だしがらの甘辛風 すまし汁 梨	麦茶 ウエハース	麦茶 みたらし団子	油 片栗粉 砂糖 白玉粉	豚肉 豆腐	キャベツ ビーマン 人参 玉ね ぎ 生姜 なす 梨	E 479 P 29 F 12.9 塩 3	
17	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース バナナ	E 405 P 17.2 F 16.8 塩 1.8	
20	月	酢豚 ナムル みそ汁 バナナ	梨	牛乳 チヂミ	片栗粉 油 ジャガイモ 砂糖 ごま油 薄力粉	豚肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳 ちくわ	生姜 人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし 小松菜 長ね ぎ バナナ 梨	E 369 P 16.8 F 17.7 塩 2.1	
21	火	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 すまし汁 梨	バナナ	牛乳 ハッピーターン	マヨネーズ 油 砂糖	鮭 味噌 薄揚げ 豆腐 牛 乳	玉ねぎ 赤ハブリカ 切干大根 人参 いんげん 小松菜 ししい たけ 梨 バナナ	E 301 P 19.4 F 12 塩 1.9	
22	水	里芋と鶏肉の味噌煮 ごま和え みそ汁 りんご	麦茶 星食べよ	麦茶 おはぎ	こんにゃく 油 砂糖 すり ごま もち米	鶏肉 味噌	里芋 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 299 P 15.5 F 5 塩 2.4	
24	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 しいたけ バナナ	E 253 P 12.7 F 9.4 塩 1.1	
26	月	さつま芋カレー 三色サラダ 牛乳 ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	油 さつま芋 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 バナナ	E 389 P 17.7 F 16.7 塩 1.6	
27	火	豚肉の中華風ソテー 青じそサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 ビスケット	砂糖 油 ジャガイモ	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ ビーマン にん にく 大根 人参 きゅうり 長 ねぎ バナナ	E 355 P 16.8 F 17.5 塩 1.9	
28	水	鶏肉のアップルソース ジャーマンポテト みそ汁 梨	バナナ	フルーツヨーグルト	片栗粉 砂糖 ジャガイモ 油 麩	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味 噌	りんご 玉ねぎ パセリ 小松菜 みかん缶 バイン缶 バナナ 梨	E 266 P 18.1 F 7.4 塩 1.6	
29	木	白身魚の梅焼き 五目きんぴら みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 青のりポテト	砂糖 しらたき 油 ジャガイ モ	鮭 さつま揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう 人参 キャベツ バナナ	E 282 P 18.7 F 11.9 塩 2.2	
30	金	サラダうどん ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	乾麺	ささみフレーク	きゅうり 人参 もやし トマト バナナ	E 371 P 13.1 F 2.7 塩 3.1	

※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。



～ 健康的なおやつの食べ方 ～

子供にとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝・昼・夜の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。

★大人と子供の「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといった目的があります。一方で、子供の場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。

★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

子供は胃が小さく一度にたくさん量を食することができません。そのため、3回の食事+おやつで栄養を補う必要があります。

旬の枝豆を使ったおにぎりです。チーズ・おかかも入って、食べやすかったようでした。(8月おやつ)

