



9月の献立表



令和5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 P:タンパク質 F:脂質 g	塩:食塩 g
1	金	さつまいもカレー コールスロー 牛乳ゼリー	スポロン	アイスクリーム	さつまいも 油	豚挽肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	E 499 P 14.6 F 27 塩 1.6	
2	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 295 P 14.2 F 11.6 塩 0.8	
4	月	豚キャベツ塩麹炒め お浸し すまし汁 梨	バナナ	オレンジジュース クッキー	片栗粉 油	豚肉 豆腐	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり 小松菜 なす 梨 バナナ	E 265 P 14 F 8.6 塩 1	
5	火	鶏肉のから揚げ コーンサラダ スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 ビザトースト	片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ 米粉パン	鶏肉 ベーコン 牛乳 ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ	E 429 P 18.9 F 19.4 塩 2.1	
6	水	【誕生会メニュー】 サラダうどん プリン	バナナ	アイスパフェ	乾麺 すりごま マヨネーズ	鶏系卵 ツナ ホイップ	きゅうり トマト コーン もやし バナナ	E 629 P 21.6 F 21.7 塩 3.6	
7	木	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 ビスコ	牛乳 フライドポテト	油 砂糖 片栗粉 フライドポテト	豚肉 味噌 ツナ 豆腐 牛乳	なす 人参 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー コーン しめじ 小松菜 バナナ	E 385 P 20.3 F 19.9 塩 2.3	
8	金	鮭のカレー粉焼き パスタソテー みそ汁 梨	バナナ	バナナヨーグルト	砂糖 パン粉 スパゲティ	鮭 粉チーズ ベーコン 薄揚げ 味噌	小松菜 玉ねぎ コーン かぼちゃ 梨 バナナ	E 305 P 21.5 F 8 塩 1.9	
9	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 275 P 14.5 F 7.1 塩 0.9	
11	月	麻婆豆腐 伴三条 スープ りんご	野菜ジュース	牛乳 シュガートースト	砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま油 米粉パン グラニュー糖	豆腐 豚挽肉 味噌 鶏系卵 ロースハム 牛乳 マーガリン	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 孟宗水煮 きゅうり 小松菜 玉ねぎ りんご	E 384 P 17.6 F 21.7 塩 2.1	
12	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 ビスケット	マヨネーズ 油 砂糖	鮭 味噌 薄揚げ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ 切干大根 人参 いんげん 小松菜 しいたけ 梨 バナナ	E 282 P 19.3 F 11.9 塩 1.6	
13	水	酢豚 ツナサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 ジャガイモ 砂糖 麩 米 ごま	豚肉 ツナ わかめ 味噌	生姜 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン きゅうり もやし コーン 小松菜 バナナ	E 332 P 13.7 F 8.3 塩 2.4	
14	木	きのこナゲット シルバーサラダ スープ 梨	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 小麦粉 油 春雨	鶏挽肉 卵 ロースハム 牛乳	しめじ エリンギ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 梨 バナナ	E 334 P 14.2 F 16.7 塩 1.8	
15	金	豚肉の生姜焼き コーンチーズポテト すまし汁 りんご	麦茶 星たべよ	牛乳 豆腐ドーナツ	砂糖 油 ジャガイモ 麩 ホットケーキミックス 粉糖	豚肉 粉チーズ 牛乳 絹ごし豆腐	ビーマン 玉ねぎ 生姜 コーン えのき 小松菜 りんご	E 416 P 16.3 F 20.4 塩 1.5	
16	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 281 P 14.1 F 10.7 塩 1.2	
19	火	焼き餃子 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 豆乳	もやし きゅうり 人参 キャベツ 長ねぎ 梨 バナナ	E 382 P 15.3 F 15.5 塩 1.9	
20	水	ポークチャップ ごまさっぱり和え みそ汁 バナナ	スポロン	牛乳 ラスクパン	油 片栗粉 砂糖 ごま 食パン グラニュー糖	豚肉 ちくわ わかめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり 人参 バナナ	E 379 P 19.7 F 16.9 塩 2.6	
21	木	赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 よもぎパンケーキ	片栗粉 油 砂糖 しらたき ホットケーキミックス	赤魚 すき昆布 さつま揚げ 豆腐 味噌 牛乳 バター	人参 小松菜 しいたけ りんご よもぎ バナナ	E 392 P 18.2 F 18.1 塩 2.8	
22	金	里芋と鶏肉の味噌煮 ごま和え みそ汁 バナナ	梨	ジョア せんべい	里芋 ごんにやく 油 砂糖 すりごま	鶏肉 味噌	大根 人参 いんげん 生姜 キャベツ もやし 菊 小松菜 えのき 長ねぎ バナナ 梨	E 296 P 16.3 F 4.4 塩 2.4	
25	月	豚肉の中華ソテー ツナサラダ みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 フライドポテト	砂糖 油 麩 フライドポテト	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ ビーマン にんにく 大根 きゅうり 小松菜 バナナ	E 411 P 19.3 F 25.4 塩 2	
26	火	さつまいもコロッケ 切干大根サラダ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	さつまいも 油 薄力粉 パン粉 黒ごま	チーズ 鶏挽肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 コーン バナナ	E 464 P 15.5 F 17.4 塩 2.1	
27	水	鶏肉のBQソース ゆかり和え みそ汁 りんご	梨	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ 米粉パン	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	りんご 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご 梨	E 331 P 16.4 F 16.5 塩 2.1	
28	木	焼魚 ビーフン炒め みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おはぎ	ビーフン 油 もち米 砂糖	鮭 焼き豚 豆腐 味噌 小豆	生姜 キャベツ ビーマン えのき バナナ	E 309 P 19 F 5.4 塩 1.9	
29	金	【運動会メニュー】 カツ(勝つ!)カレーライス スープ 梨	バナナ	手作りゼリー	米 薄力粉 パン粉 ジャガイモ	豚ヒレ 卵 わかめ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 梨 バナナ	E 415 P 15.1 F 10.7 塩 2.4	
30	土	親子運動会(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歳以上児の副食(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。



～ ゆっくりとよく噛んで食べることの大切さ ～

子供にとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目して、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★なぜ、噛むことが大切なの？…唾液が分泌される
食べ過ぎを防ぐ
あごが発達する

★ゆっくりとよく噛むためのポイント…水分をとるタイミングに注意する
噛む強さより回数を重視する

★幼児期に獲得したい食べ方

- ・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする
- ・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る
- ・ある程度の時間で
食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる