



9月の献立表



令和6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 糖	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
2	月	麻婆豆腐 サラダ 春雨スープ バナナ	煮りんご	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 油 ごま油 春雨	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ	長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ 人参 コーン バナナ りんご	E 307 P 16.9 F 15.6 塩 1.9	
3	火	鶏肉のマーマーレード焼き おかか和え すまし汁 りんご	バナナ	梅ジュース ビスケット	糖	鶏肉	生姜 にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 しいたけ りんご バナナ	E 446 P 19.4 F 11.4 塩 1.2	
4	水	赤魚の甘辛揚げ 切干大根煮 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 かぼちゃマフィン	片栗粉 油 砂糖	赤魚 薄揚げ 豆腐 わかめ 味噌 バター	切干大根 人参 長ねぎ バナナ	E 488 P 17.7 F 24.2 塩 2.6	
5	木	【誕生会メニュー】 サラダうどん 手作りゼリー	バナナ	シューアイス	乾麺 すりごま マヨネーズ	鶏系卵 ツナ	きゅうり トマト もやし コーン バナナ	E 355 P 10.9 F 10 塩 1	
6	金	冷しゃぶの梅ごまだれ ふりかけ みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おにぎり	ごま油 すりごま 米	豚肉 味噌	もやし キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 えのき 長ねぎ バナナ	E 402 P 16.5 F 11.1 塩 2.8	
7	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しめじ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 304 P 12.8 F 16.1 塩 0.8	
9	月	ポークチャップ コーンポテト 野菜スープ バナナ	煮りんご	梅ジュース せんべい	油 砂糖 ジャガイモ	豚肉	玉ねぎ しめじ にんにく コーン キャベツ 小松菜 人参 バナナ りんご	E 291 P 14.9 F 11.4 塩 1.3	
10	火	肉じゃがカレー風 和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 チーズチヂミ	じゃが芋 油 砂糖 糖 薄力粉 片栗粉	豚肉 ツナ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ 小松菜 キャベツ もやし 切干大根 長ねぎ りんご バナナ	E 347 P 18.6 F 15 塩 2.4	
11	水	ポークカレー サラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 油	豚挽肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 488 P 17 F 31.2 塩 1.8	
12	木	蛙のムニエル 洋風きんぴら ふりかけ みそ汁 りんご	バナナ	梅ジュース クッキー	薄力粉 油 砂糖	蛙 ベーコン わかめ 味噌	パセリ ごぼう 人参 ビーマン しらたき 大根 りんご バナナ	E 332 P 18 F 16.1 塩 2.2	
13	金	なすと鶏肉の甘辛煮 和え物 みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	麦茶 よもぎバンケーキ	片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス	鶏肉 油揚げ 牛乳 バター	なす ビーマン 生姜 キャベツ もやし 小松菜 よもぎ バナナ	E 353 P 16 F 13.5 塩 2	
14	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 290 P 12.9 F 13.6 塩 1.1	
17	火	高野豆腐バーグ 大根サラダ 里芋汁 バナナ	煮りんご	牛乳 ビスケット	油 片栗粉 ごま油 砂糖 里芋	豚挽肉 高野豆腐 味噌 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 きゅうり コーン 長ねぎ バナナ りんご	E 337 P 18.2 F 17.2 塩 1.4	
18	水	白身魚フライ 茹でキャベツ 鶏ごぼう汁 ゼリー	麦茶 ビスコ	牛乳 バリバリ餃子	薄力粉 パン粉 油 餃子の皮 オリーブ油 グラニュー糖	カレイ 卵 鶏挽肉 薄揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	E 398 P 20.5 F 18 塩 1.9	
19	木	すき焼き風煮 ゆかり和え みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おはぎ	砂糖 油 糖 もち米	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	白菜 しらたき 長ねぎ しいたけ もやし 人参 きゅうり しめじ バナナ	E 331 P 15.3 F 10.1 塩 2.1	
20	金	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 薄力粉 油 春雨	鶏挽肉 卵 ロースハム わかめ 牛乳	しめじ エリンギ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ えのき 梨 バナナ	E 340 P 14.1 F 18.4 塩 1.6	
21	土	豚みそ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 長ねぎ なら しめじ バナナ	E 326 P 17.5 F 10.6 塩 1.1	
24	火	さばの梅煮 菊のごま和え 豚大根汁 バナナ	麦茶 ハッピーターン	牛乳 人参ボンデケーキ	砂糖 すりごま ジャガイモ ホットケーキミックス 片栗粉 油	さば 豚肉 油揚げ 牛乳 ウィンナー	小松菜 もやし 人参 菊 大根 長ねぎ 生姜 バナナ	E 343 P 20.6 F 17.6 塩 2.5	
25	水	【運動会がんばるぞ！メニュー】 カツ(勝つ)カレーライス スープ プリン	バナナ	アイスクリーム	米 薄力粉 パン粉 油 ジャガイモ	豚ヒレ 卵 豆腐 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ えのき バナナ	E 680 P 25.1 F 22.4 塩 2.2	
26	木	ポークシューマイ 中華風野菜炒め スープ バナナ	梨	ジョア せんべい	油 片栗粉	シューマイ わかめ	チンゲン菜 もやし 人参 しめじ 玉ねぎ コーン バナナ 梨	E 246 P 10.9 F 4.8 塩 1.2	
27	金	鶏肉のから揚げ コーンサラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 油	鶏肉 豆腐	生姜 キャベツ きゅうり コーン 人参 なめこ 長ねぎ バナナ	E 350 P 16.3 F 15.1 塩 1	
28	土	親子運動会(ジュース・菓子袋)						E P F 塩	
30	月	ブルコギ風 ナムル 中華スープ バナナ	ジョア	麦茶 みたらし団子	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン にんにく 切干大根 もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 バナナ	E 261 P 12 F 7.9 塩 1.5	

※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。



～ 咀嚼の大切さ ～

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

