



9月の献立表



平成28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 F:脂質 g	P:たんぱく質 g	塩:食塩 g
1	木	ポークビーンズ ほうれん草サラダ わかめスープ 巨峰	野菜ジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	豚肉 ベーコン 茹で大豆 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ キャベツ ほうれん草 コーン 長ねぎ ぶどう	E 348 P 14.4		
2	金	野菜のハンバーグ 茹キャベツ フライドポテト みそ汁 梨	バナナ	牛乳 枝豆	油 バン粉 焼き麩	豚挽肉 たまご 味噌	玉ねぎ コーン 赤パプリカ モ ロヘイヤ キャベツ 人参 えの き 小松菜 梨 バナナ	E 491 P 16.7		
3	土	麻婆豆腐 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース バナナ	E 382 P 16.3		
5	月	豚肉のみそ炒め お浸し チーズ納豆 中華スープ バナナ	スティック野菜	アイスクリーム	片栗粉 油 砂糖 ごま	豚肉 味噌 納豆 チーズ 豆腐 牛乳	人参 グリーンピース もやし きゅうり 長ねぎ 孟宗缶 しい たけ バナナ 枝豆	E 412 P 26.2		
6	火	手作りさつま揚げ 青菜サラダ みそ汁 巨峰	バナナ	牛乳 フライドポテト	片栗粉 油 マヨネーズ 焼 き麩 ごま じゃが芋 油	すり身 たまご ロースハム 豆腐	ごぼう 人参 玉ねぎ 枝豆 小 松菜 もやし しめじ ぶどう バナナ	E 265 P 14.8		
7	水	筑前煮 のりの佃煮 きゅうりなます みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 コーンフレーククッキー	油 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 薄揚げ 味噌 たまご 牛乳	大根 こんにゃく 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ きゅうり みかん缶 チンゲン菜 バナナ	E 306 P 16.3		
8	木	里芋コロッケ ミックスキャベツ プチトマト みそ汁 りんごゼリー	梨	オレンジジュース せんべい	里芋 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	豚挽肉 たまご 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り プチトマト しめじ 長ねぎ 梨	E 398 P 13.8		
9	金	冷やし中華 フルーツヨーグルト	麦茶 ビスケット	アイスクーキ	中華めん	焼き豚 錦糸玉子	きゅうり みかん缶 バイン缶 白桃缶	E 442 P 20.1		
10	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しいた け 生姜 バナナ	E 327 P 13		
12	月	鮭のチャンチャン焼き かぼちゃ甘煮 すまし汁 梨	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	砂糖 米	鮭 味噌 玉子豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし かぼちゃ みつば しいたけ 梨	E 371 P 18.2		
13	火	八宝菜 フルーツサラダ みそ汁 バナナ	梨	牛乳 ビスコ	油 砂糖 片栗粉	豚肉 エビ うずら卵 豆腐 牛乳	人参 グリーンピース キャベツ 孟宗缶 しいたけ 生姜 バナナ みかん缶 バイン缶 チンゲン菜 梨	E 378 P 18.6		
14	水	バターロール 押し麦入りミネストローネ 照り焼きチキン スティックきゅうり 梨	バナナ	麦茶 おにぎり	バターロール オリーブ油 押し麦 食パン	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	ホールトマト 玉ねぎ 人参 セ ロリ にんにく キャベツ パセ リ きゅうり 梨 バナナ	E 623 P 21.6		
15	木	スコッチエッグ ミックスキャベツ 満月スープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 サブレ	パン粉 小麦粉 油 麩 さ つま芋	豚挽肉 たまご 味噌 わか め 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	E 447 P 19.3		
16	金	さばの味噌焼き しょうゆフレンチ うどん汁 りんご	スティック野菜	麦茶 おはぎ	砂糖 油 干しうどん 小麦 粉 もち米 あずき	さば 味噌 ちくわ 油揚げ 牛乳	生姜 キャベツ ほうれん草 長 ねぎ 人参 しいたけ りんご きゅうり	E 413 P 18.6		
17	土	肉汁 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 389 P 17.8		
20	火	ハッシュドポーク ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	バター 油 生クリーム 食 パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅう り みかん缶 りんご バナナ	E 464 P 19.7		
21	水	サーモン焼き 炒めビーフン みそ汁 梨	バナナ	ジョア せんべい	油 ごま油	鮭 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマ ン キャベツ 梨 バナナ	E 412 P 22.3		
23	金	彩り粟ご飯 エビフライ プチトマト スバゲティサラダ すまし汁 バナナ	麦茶 マンナ	プリン	米 砂糖 油 スバゲティ マヨネーズ 小麦粉 バン粉 花麩	枝豆 エビ 薄揚げ 豆腐 牛乳	栗 人参 しめじ きゅうり コーン プチトマト ほうれん草 バナナ	E 606 P 17.7		
24	土	コーンシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース バ ナナ	E 370 P 13.6		
26	月	麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 春雨スープ りんご	バナナ	牛乳 シュガートースト	砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨 食パン	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 しらす干し ロースハム 牛 乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし りんご バナナ	E 409 P 19.6		
27	火	鶏のBQソース ポテトサラダ コンソメスープ 巨峰	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	油 片栗粉 さつま芋 スバ ゲティ マヨネーズ	鶏肉 ロースハム わかめ 牛乳	りんご 長ねぎ きゅうり キャ ベツ 人参 コーン 玉ねぎ 巨 峰	E 350 P 13.4		
28	水	里芋とイカの味噌煮 きゅうりの浅漬け ゆかり かき玉汁 バナナ	麦茶 アスパラガス	牛乳 チヂミ	油 砂糖 片栗粉 里芋 じゃが芋 小麦粉 ごま油	イカ 味噌 たまご しらす 干し 牛乳	大根 人参 こんにゃく 絹さや 生姜 きゅうり えのき ほうれ ん草 長ねぎ たらこ バナナ	E 286 P 16.1		
29	木	さつま芋の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁 梨	バナナ	牛乳 星たべよ	さつま芋 上新粉 油 砂糖 麩	豆腐 鶏挽肉 ひじき 味噌 牛乳	干しいたけ 人参 玉ねぎ 絹さ や 小松菜 梨 バナナ	E 343 P 14.2		
30	金	白身魚の梅焼き すき昆布煮 みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 キャンディーポテト	砂糖 油 さつま芋	カレイ すき昆布 薄揚げ うずら卵 豆腐 味噌 牛乳	しらたき 人参 しめじ ほうれ ん草 バナナ	E 384 P 18.8		

※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ご飯はいりません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



給食目標

なにも何でも食べ、好きなのを増やそう!

食のマナーチェック ~食事は正しい姿勢で~

正しい姿勢で食事をすると、見た目に美しいだけでなく、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ま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個分開ける

~ 旬の魚を食べよう ~

秋はサンマやサバ、秋サケなど、魚に脂がのる時季です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼること旬の時期ならではのおいしさを知り、おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。ぜひ、魚を使った和食の献立で、子供たちの食経験を広げましょう。

