



令和元年9月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「食べ物に感謝して、おいしく食べましょう」

みどり 保育園

日	曜日	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 ()は未清児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
2	月	お茶 おかし	ゆかりごはん ナスのみそ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 赤みそ	米 油 砂糖	切干大根 しいたけ 人参 なす しめじ ねぎ	バック牛乳 リッツ	なが きかんぼん ひじょうよく リッツは長い期間保存できる非常食です。	488(401)Kcal 16.9(14.9)g 16.9(13.5)g 1.6(1.3)g
3	火	お茶 きらず揚げ	ごはん もみじ煮 おひたし	鶏肉 かつお節 かまぼこ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	(手作り) ゆで枝豆	にんじん あざ に 人参を鮮やかに煮てもみじに見立てます。	564(506)Kcal 21.8(20.0)g 17.9(15.1)g 2.1(1.6)g
4	水	お茶 ヨーグルト	豆乳パン すまし汁 錦揚げ レタス ミニトマト	魚 はんぺん わかめ	パン 小麦粉 油	人参 ねぎ レタス ミニトマト えのきたけ 玉ねぎ	牛乳 おかし	にしき おりものよう ころも さかなあ 錦の織物の様な衣をつけて魚を揚げます。	602(524)Kcal 28.4(26.2)g 24.0(18.7)g 1.7(1.5)g
5	木	牛乳 おかし	ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	パン じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト パイン缶	コーンフロスティ 牛乳がけ	あじ に トマト味で煮るポークビーンズです。	527(479)Kcal 18.0(17.3)g 14.2(12.4)g 0.9(0.7)g
6	金	牛乳 スティックパン	カレーピラフ 中華風コーンスープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン ねぎ しいたけ オクラ	アイス	えいようほうふ しょくざい はい スープに栄養豊富なあの食材が入ります。	503(503)Kcal 14.5(16.1)g 10.2(12.6)g 0.4(0.6)g
7	土		そうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
9	月	野菜ジュース クラッカー	麻婆なす丼 中華スープ	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	なす たけのこ しいたけ 人参 玉ねぎ えのき	お茶 ぶどうゼリー	み し つ 身が締まってうまみの詰まった秋なすです。	415(421)Kcal 15.0(15.1)g 12.6(13.5)g 0.8(1.0)g
10	火	お茶 ヨーグルト	黒糖パン ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	パン かぼちゃ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン	バック牛乳 おせんべい	じゃこの香りを楽しむサラダです。	606(505)Kcal 23.2(19.2)g 28.0(22.7)g 1.6(1.2)g
11	水	お茶 おせんべい	ピコパン すまし汁 ミニトマト レタス 白半月の2色揚げ	白半月 ささみ 青のり	パン 小麦粉 油	レタス ミニトマト エリンギ 玉ねぎ オクラ	バック飲むヨーグルト おかし	しよくあ しゆるい あじ たの 2色揚げは2種類の味を楽しめます。	486(420)Kcal 21.0(17.2)g 16.5(12.7)g 1.9(1.8)g
12	木	牛乳 おせんべい	ごはん さかなのソース煮 甘酢あえ	さかな わかめ かまぼこ	米 砂糖	きゅうり キャベツ	(手作り) お月見団子	にこ ソースで煮込んださかなはどんな味かな!?	466(496)Kcal 18.6(20.7)g 11.4(13.1)g 1.5(1.6)g
13	金	お茶 おかし	五目ごはん みそ沢煮椀 ゼリー	鶏肉 油揚げ ちくわ 赤みそ	米 砂糖	人参 たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ	アイス	にち ちゅうしゅうめいげつ 13日は中秋の名月です。	478(411)Kcal 28.4(23.2)g 7.82(6.36)g 2.6(2.1)g
14	土		そうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
17	火	お茶 おせんべい	ビーフカレー ドレッシング和え ヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり メロン	(手作り) ふかし芋	ほいくん おお かま つく 保育園の大きな釜で作るカレーです。	582(521)Kcal 21.1(18.1)g 13.5(11.0)g 1.8(1.7)g
18	水	お茶 きらず揚げ	米粉パン 鶏のから揚げ ミルクスープ レタス ミニトマト	鶏肉 牛乳	パン 片栗粉 油 小麦粉	レタス ミニトマト コーン キャベツ 人参 えのき	お茶 おはぎ	とりにく ちょうみりょう 鶏肉に調味料をつけて油で揚げます。	577(495)Kcal 26.7(22.2)g 20.9(17.0)g 1.5(1.1)g
19	木	お茶 ゼリー	ごはん ゴマネーズサラダ 揚げ半とこんにゃくの煮付け	揚げ半 厚揚げ ツナ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 マヨドレ ごま	ねぎ 人参 切干大根 キャベツ きゅうり	お茶 おかし	えいよう つ きりほしだいこん 栄養の詰まった切干大根のサラダです。	476(462)Kcal 15.1(16.7)g 11.7(13.3)g 1.4(1.2)g
20	金	牛乳 おせんべい	かやくごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖 きつまいも	しめじ ごぼう 人参 枝豆 ねぎ	アイス	あき とんじる 秋の豚汁にはあまてホクホクのあの食材 が入っています。	547(560)Kcal 22.3(22.4)g 5.9(8.7)g 1.9(1.9)g
21	土		そうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
24	火	お茶 おせんべい	豚肉とたつぷりきのこの南蛮炒め丼 すまし汁	豚肉 わかめ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ふ	まいたけ しめじ もやし しいたけ 玉ねぎ 人参	(手作り) ゆで枝豆	やま そだ はじ 山ではきのこが育ち始めていますよ。	517(469)Kcal 21.1(19.4)g 12.1(9.9)g 1.6(1.6)g
25	水	お茶 果汁ゼリー	豆腐のみそ炒め丼 フレンチサラダ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 片栗粉 油 砂糖	人参 レタス しいたけ もやし みかん缶 パイン缶 玉ねぎ きゅうり	お茶 おかし	ひと た きゅうよくたの おうちのひとと食べる給食は楽しいね。	558(466)Kcal 21.2(17.3)g 22.7(17.5)g 2.2(1.7)g
26	木	お茶 おせんべい	ビビンパ丼 わかめスープ	牛肉 わかめ 豆腐	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ねぎ えのき ピーマン	お茶 プリンアラモード	かんこく ま 韓国の混ぜごはんビビンパです。	445(412)Kcal 17.4(15.2)g 8.4(6.9)g 1.2(1.3)g
27	金	牛乳 おかし	ツナピラフ 冬瓜のスープ ゼリー	ツナ 鶏肉	米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 冬瓜 えのき 豆苗	アイス	とうがん ふゆ ぼんぞん 冬瓜は、冬まで保存のできる野菜です。	463(426)Kcal 16.8(15.4)g 10.1(8.9)g 1.1(1.0)g
28	土		そうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
30	月	お茶 おせんべい	鮭チャーハン スープ ヨーグルト	わかめ 鮭 ヨーグルト	米 ごま 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのきたけ コーン	牛乳 おかし	ふうみ ごま風味のスープです。	449(415)Kcal 16.8(16.0)g 13.4(10.9)g 1.3(1.3)g

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー508Kcal たんぱく質20.1g 脂質14.7g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎9月栄養価平均 エネルギー467Kcal たんぱく質17.7g 脂質13.0g 塩分1.4g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。

9月1日は防災の日 食料品備蓄をはじめましょう!



◎大規模な災害により食料品の不足が生じたり、悪天候や感染症の流行等により外出できない事態に備えて、日頃から食料品の備蓄に取り組むと安心です。

? 何日分用意するの?

最低でも3日分、できれば1週間程度の備蓄に取り組むことが望めます。

? 何を用意するの?

まずは、水(1人1日3リットル程度)・米・缶詰・カセットコンロ これだけは備えましょう。そして、普段使いの食料品を「買い置き」しましょう、保存性の良い食料品を少し多めに「買い置き」し、賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入しましょう。◎離乳食、食物アレルギーに配慮した食料品など、自分に合った食品を追加で備えておく安心です。