



令和2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	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント	栄養価 ()は未満児 エネルギー たんぱく質 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			
1	火	お茶 おかし	ごはん ふりかけ すいとん汁 酢のもの	じゃこ 青のり 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま 小麦粉 油 砂糖	人参 ごぼう 小松菜 きゅうり もやし	牛乳 乾パン	かん なが きかんほぞん ひじょうよく 乾パンは長い期間保存できる非常食です。	461(376)Kcal 16.8(13.5)g 12.1(9.7)g 1.4(1.1)g
2	水	お茶 ヨーグルト	黒糖パン 中華スープ チキン南蛮 ミニトマト	鶏肉	パン 小麦粉 油 砂糖 春雨 ごま油	ミニトマト 人参 えのきたけ レタス	牛乳 おかし	あまず つく なんばん 甘酢あんで作るチキン南蛮です。	553(484)Kcal 26.2(24.5)g 17.0(13.1)g 1.9(1.7)g
3	木	お茶 おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 梅おひたし	高野豆腐 鶏肉 かつお節	米 砂糖	しいたけ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり オクラ 梅干し	お茶 ゼリー	とうふ えいよう つ こお とうふ 豆腐の栄養がギュッと詰まった凍り豆腐です。	446(480)Kcal 16.0(17.3)g 10.2(12.2)g 1.5(1.6)g
4	金	牛乳 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 赤みそ 豆腐 豚肉 ヨーグルト	米	人参 ごぼう なす	アイス	たくさん ぐ はい さわにわん 沢山の具の入る沢煮椀です。	479(470)Kcal 17.6(17.5)g 11.8(13.2)g 1.8(1.5)g
5	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
7	月	野菜ジュース クラッカー	ごはん 白みそみそ汁 五色きんぴら	豚肉 油揚げ 白みそ わかめ	米 こんにやく 油 砂糖	ごぼう 人参 ビーマン 玉ねぎ えのきたけ	お茶 ぶどう おかし	いろどりよ ごしょく 彩の良い五色きんぴらです。	443(443)Kcal 15.2(15.3)g 12.7(13.6)g 1.1(1.3)g
8	火	お茶 ヨーグルト	黒糖パン 野菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 ベーコン	パン マカロニ 油	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 キャベツ しめじ	牛乳 おせんべい	やさしい たの 野菜のうまみが楽しめるスープです。	494(415)Kcal 18.0(15.0)g 19.1(15.6)g 1.6(1.2)g
9	水	お茶 おせんべい	ミルクパン すまし汁 魚の甘酢あんかけ	さかな	パン 油 砂糖 片栗粉 ふ	人参 ビーマン 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ	お茶 梨 おかし	あ さかなやさしい 揚げた魚に野菜あんをかけます。	535(459)Kcal 23.3(19.1)g 20.6(16.0)g 1.9(1.8)g
10	木	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ	豚肉 大豆 ひじき ハム	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ	人参 玉ねぎ きゅうり	飲むヨーグルト 小魚	わしよく ていばん にく 和食の定番の肉じゃがです。	547(193)Kcal 18.3(17.2)g 13.2(10.8)g 1.4(1.4)g
11	金	お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜご飯 みそ汁 ゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ ゼリー	米 砂糖 ごま油	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ	アイス	こまつな からだつよ えいよう 小松菜には体を強くする栄養があります。	442(387)Kcal 21.7(18.6)g 9.1(7.9)g 1.6(1.5)g
12	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
14	月	お茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉のみそ炒め トマトのサラダ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 油	なす ビーマン エリンギ 人参 玉ねぎ トマト しそ	牛乳 おかし	み し まつてうまみの つ まった あき 身が締まってうまみの詰まった秋なすです。	462(436)Kcal 16.7(19.0)g 12.0(9.8)g 1.0(1.0)g
15	火	お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 豚肉とたっぷりきのこの南蛮炒め	豚肉 油揚げ 合わせみそ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ 玉ねぎ えのきたけ 人参 ごぼう ねぎ	お茶 梨 おかし	やま そだ はじ 山ではきのこが育ち始めていますよ。	444(411)Kcal 21.4(19.6)g 13.3(10.8)g 1.5(1.5)g
16	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 一口カツ レタス ミニトマト	豚肉 豆腐	パン 小麦粉 パン粉 油	レタス ミニトマト 玉ねぎ 小松菜	お茶 おはぎ	か あじ た カツはよく噛んで味わって食べましょう。	500(431)Kcal 25.3(20.7)g 18.2(14.0)g 1.9(1.8)g
17	木	お茶 きらず揚げ	ごはん ゴマネーズサラダ 揚げ半とこんにやくの煮付け	揚げ半 厚揚げ ツナ	米 こんにやく 砂糖 マヨドレ ごま	しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参	野菜ジュース 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。	525(478)Kcal 16.0(15.7)g 14.7(12.8)g 1.5(1.2)g
18	金	牛乳 おかし	鮭ピラフ みそ汁 ヨーグルト	鮭 合わせみそ 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ コーン	アイス	あさけ しゆん 秋鮭が旬をむかえます。	565(533)Kcal 18.0(17.7)g 14.6(15.6)g 1.8(1.5)g
19	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
23	水	お茶 おせんべい	ピコパン すまし汁 鮭の酢豚風	鮭	パン 片栗粉 さといも 油 砂糖	人参 パプリカ 玉ねぎ まいたけ ねぎ	お茶 ぶどう おかし	あき さけ すぶたふう ちょうり さっぱりした秋鮭で酢豚風に調理します。	508(437)Kcal 22.2(18.2)g 19.6(15.2)g 2.2(2.0)g
24	木	牛乳 おせんべい	ピビンパ丼 わかめスープ ゼリー	牛肉 わかめ ゼリー	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ えのきたけ	プリンアラモード	かんこく ま 韓国の混ぜごはんピビンパです。	534(550)Kcal 15.1(16.6)g 14.7(15.8)g 1.2(1.4)g
25	金	お茶 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 かまぼこ ヨーグルト	米 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン ねぎ しめじ	アイス	は い コーンの入ったスープです。	431(379)Kcal 17.9(15.6)g 8.8(7.6)g 0.7(0.8)g
26	土		そうめん	油あげ	そうめん	玉ねぎ しいたけ			
28	月	お茶 ゼリー	ごはん 炒り豆腐 酢の物	豆腐 油揚げ 豚肉 ひじき わかめ	米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ きゅうり もやし	お茶 ミニパン	ほね つよ えいよう ひじきには骨を強くする栄養があります。	485(444)Kcal 18.9(18.3)g 12.2(10.6)g 1.5(1.3)g
29	火	牛乳 おせんべい	米粉パン 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 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	飲むヨーグルト おかし	あじ に トマト味で煮るポークビーンズです。	443(452)Kcal 17.1(17.4)g 13.2(13.8)g 1.6(1.6)g
30	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 野菜のかきあげ	ちくわ わかめ	パン 小麦粉 油 ふ	玉ねぎ 人参 ピーマン えのきたけ	お茶 りんご おかし	やさしい きざ あぶらあ かきあげは野菜を刻んで油で揚げます。	525(451)Kcal 16.2(13.4)g 22.6(17.6)g 1.5(1.4)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493Kcal たんぱく質19.2g 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439Kcal たんぱく質16.8g 脂質12.6g 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、食べ慣れた食品など自分に合った食品を備えておくと安心です。