

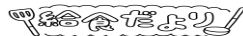
2019年9月の給食

中・後期食

みのり保育園

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価	
2	30	月	せんべい	わかめご飯 けんちん汁 豚肉と野菜の炒め煮 果物 麦茶	米、わかめ、食塩 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、木綿豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、食塩、鳥がらだし汁 バナナ 麦茶	納豆おやき ヨーグルト 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 395 Kcal
			16	月	お休み			
3	17	火	ビスケット	ふりかけご飯 納豆汁 切り干し大根の旨煮 果物 麦茶	米、ふりかけ 納豆、ねぎ、わかめ、かつおだし汁、みそ 切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん バナナ 麦茶	マカロニ黄粉 せんべい 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 360 Kcal
			4	18	水	ポーロ	パン 春雨スープ ポークビーンズ 果物 麦茶	食パン はるさめ、チンゲンサイ、コーン、にんじん、鳥がらだし汁 だいた、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホルトマト、鳥がらだし汁、ケチャップ、砂糖、油 バナナ 麦茶
5	19	木	せんべい	ハヤシライス 野菜スープ ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、ハヤシルウ しめじ、にんじん、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 ブロッコリー、しめじ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	パン 豆乳スープ 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 382 Kcal
			6	金	ビスケット	味噌煮込みうどん ツナサラダ トマト 果物 麦茶	干しうどん、豚ひき肉、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、みそ、酒、みりん、しょうゆ ツナ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 ミニトマト バナナ 麦茶	わかめ粥 せんべい 麦茶
20	金	ポーロ	遠足		小松菜おやき ビスケット 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶		
7	21	土	せんべい	小松菜ご飯 豚汁 ツナオムレツ 果物 麦茶	米、こまつな、食塩 豚ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、しらたき、ねぎ、かつおだし汁、ねぎ、みそ 卵、ツナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、食塩、鳥がらだし汁 なし 麦茶	お好み焼き ポーロ 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 347 Kcal
			9	月	ビスケット	しらすご飯 みそ汁(豆腐、小松菜、じゃがいも) 冬瓜のあんかけ 果物 麦茶	米、しらす、食塩 木綿豆腐、こまつな、じゃがいも、かつおだし汁、みそ とうがん、鶏ひき肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉 バナナ 麦茶	焼きうどん りんごゼリー 麦茶
23	月	お休み						
10	24	火	ポーロ	ツナピラフ 卵ときくらげスープ ジャーマンポテト 果物 麦茶	米、ツナ、マッシュルーム、コーン、パプリカ、グリーンピース、鳥がらだし汁、食塩 卵、黒きくらげ、絹ごし豆腐、ねぎ、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、しょうゆ、油 バナナ 麦茶	蒸かし芋 ヨーグルト 麦茶	お好み焼き 麦茶	エネルギー 390 Kcal
			11	25	水	せんべい	パン クリームシチュー マカロニサラダ 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、シチュールウ マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、マヨネーズ バナナ 麦茶
12	26	木	ビスケット	納豆ご飯 豚肉(切り干し大根、小松菜、しめじ) 豚肉のすき焼き煮 果物 麦茶	米、納豆、しょうゆ 豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、しゆんじく、はくさい、しいたけ、にんじん、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ バナナ 麦茶	パン 野菜スープ 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 373 Kcal
			13	金	ポーロ	お子様ランチ さつま芋ご飯 すまし汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 果物 麦茶	米、酒、食塩、さつまいも 焼ふ、はくさい、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、片栗粉、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん なし、麦茶	フルーツ杏仁豆腐 せんべい 麦茶
27	金	ポーロ	和風スバゲティ 野菜スープ きゅうりと大根の和え物 果物 麦茶	スバゲティ、鶏ひき肉、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、万能ねぎ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん はくさい、にんじん、もやし、鳥がらだし汁 きゅうり、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 なし 麦茶	フルーツ杏仁豆腐 せんべい 麦茶	雑炊 麦茶	エネルギー 324 Kcal	
			14	28	土	せんべい	中華丼 わかめスープ キャベツとしらすの和え物 果物 麦茶	米、豚ひき肉、はくさい、黒きくらげ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、うずら卵、鳥がらだし汁、油、食塩、しょうゆ、片栗粉 わかめ、コーン、パプリカ、鳥がらだし汁 キャベツ、しらす、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※給食栄養量は18時を除いています。



さつまいものメニューは給食やおやつでも大活躍!

さつまいもご飯、みそ汁、サラダ、蒸かし芋、芋かりんとう、大学芋、蒸しパンなど子供たちに大人気です!

さつまいもご飯の作り方

<材料>

- ・米 2合
- ・さつまいも 200g
- ・塩 小さじ1
- ・酒 大さじ1

<作り方>

- ①さつまいもは一口大に切り、水に数分さらす。
 - ②お米をといで通常通りの水を入れる。
 - ③塩、酒を入れてよく混ぜた後、さつまいもをのせてスイッチオン!
 - ④ホックホックで美味しいさつまいもごはんの出来上がり!
- ※成長に合わせて、炊きあがったご飯からお粥を作ると家族みんなでおいしいさつまいもご飯が楽しめますね!

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。