

# 2019年9月の給食

みのり保育園

1.2歳児

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価	
2	30	月	牛乳	わかめご飯 豚ちん汁 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 446 Kcal
			16	月	お休み			
3	17	火	ジュース	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 436 Kcal
			4	18	水	牛乳	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 だいたい、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、鳥がらだし汁、ケチャップ、砂糖、油 バナナ 麦茶
5	19	木	牛乳	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 496 Kcal
			6	金	牛乳	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 クラッカー 麦茶
7	21	土	りんごジュース	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	牛乳	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
9	月	23	牛乳	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	かぼちゃおやき 麦茶	エネルギー 466 Kcal
			10	24	火	ジュース	ツナピラフ 卵ときくらげのスープ 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
11	25	水	牛乳	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	おにぎり(おかか) ウエハース 麦茶	ほうれん草おやき 麦茶	エネルギー 486 Kcal
			12	26	木	牛乳	納豆ご飯 みそ汁(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 切り干しだいこん、こまつな、しめじ、かつおだし汁、みそ 豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、しゆんぎく、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
13	金	27	牛乳	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	雑炊 麦茶	エネルギー 446 Kcal
			14	28	土	牛乳	和風スパゲティ 野菜スープ きゅうりと大根の和え物 果物 麦茶	スパゲティ、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
14	28	土	牛乳	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	蒸しパン(きなこ) ヨーグルト 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 441 Kcal

※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。



1・2歳児平均	479kcal
今月の当園平均	466kcal

## 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、食物繊維をしっかりととりましょう。



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!

### <材料>

・米	2合
・さつまいも	200g
・塩	小さじ1
・酒	大さじ1
・お好みで黒ゴマ	適量

### <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!
- ⑤お好みで黒ゴマをかけるとさらに美味しくいただけます!