

2020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
1	15 29	火	ジュース きつねごはん 豚汁 きのこオムレツ 果物 麦茶	米、油揚げ、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、かつおだし汁、みそ 卵、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、食塩、鳥がらだし汁 なし 麦茶	マカロニナポリタン ヨーグルト 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 480 Kcal
2	16 30	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、シチュールー 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(ゆかり) ウエハース 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 470 Kcal
3	17	木	牛乳 納豆ご飯 みそ汁(切り干し大根、小松菜、しめじ) 豚肉のすき煮 果物 麦茶	米、納豆、しょうゆ 切り干し大根、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、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 ソーセージスープ 麦茶	雑炊 麦茶	エネルギー 468 Kcal
4	18	金	牛乳 ちゃんぽんうどん さつま芋とひじきのサラダ トマト 果物 麦茶	干しうどん、鶏ひき肉、にんじん、キャベツ、にら、もやし、ねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ さつまいも、ひじき、きゅうり、食塩、マヨネーズ ミニトマト バナナ 麦茶	わかめ粥 クラッカー 麦茶	お好み焼き 麦茶	エネルギー 461 Kcal
5	19	土	牛乳 ひじきのご飯 けんちん汁 キャベツと豚肉の蒸し煮 果物 麦茶	米、ひじき、しいたけ、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖 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 キャベツ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、鳥がらだし汁、しょうゆ バナナ 麦茶	ドーナツ 蒸かし芋 麦茶	かぼちゃおやき 麦茶	エネルギー 456 Kcal
7		月	牛乳 ツナピラフ わかめスープ 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 わかめ、キャベツ、コーン、にんじん、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	お好み焼き ウエハース 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 454 Kcal
8		火	ジュース 中華丼 野菜スープ キャベツと油揚げの和え物 果物 麦茶	米、豚ひき肉、はくさい、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 しめじ、にんじん、はくさい、鶏ひき肉、鳥がらだし汁 キャベツ、油揚げ、パプリカ、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	芋かりんとう せんべい 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 482 Kcal
21	月			お休み			
22	火			お休み			
9	23	水	牛乳 パン 鶏団子スープ 卵とトマトのスクランブル 果物 麦茶	食パン 鶏ひき肉、ねぎ、片栗粉、食塩、はくさい、にんじん、かぶ、しいたけ、鳥がらだし汁 卵、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、グリーンピース、鳥がらだし汁、しょうゆ、油 バナナ 麦茶	おにぎり(わかめ) ビスケット 麦茶	納豆おやき 麦茶	エネルギー 484 Kcal
10	24	木	牛乳 ハヤシライス 野菜スープ ブロッコリーとトマトのサラダ 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、ハヤシルー しめじ、にんじん、はくさい、鳥がらだし汁 ミニトマト、ブロッコリー、マヨネーズ バナナ 麦茶	パン 春雨スープ 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 499 Kcal
11		金	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、小麦粉、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 なし、麦茶	フルーツ杏仁豆腐 せんべい 麦茶	ほうれん草おやき 麦茶	エネルギー 488 Kcal
25		金	牛乳 和風スパゲティ 野菜スープ ほうれん草の白和え 果物 麦茶	スパゲティ、鶏ひき肉、はくさい、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 キャベツ、にんじん、もやし、鳥がらだし汁 ほうれん草、にんじん、しめじ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 なし 麦茶	ツナおやき ヨーグルト 麦茶	ほうれん草おやき 麦茶	エネルギー 491 Kcal
12	26	土	牛乳 ゆかりご飯 豆乳味噌スープ かじきの野菜あんかけ 果物 麦茶	米、ゆかり 鶏ひき肉、かぼちゃ、水菜、はくさい、調製豆乳、かつおだし汁、みそ かじき、はくさい、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、かつおだし汁、砂糖、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	蒸しパン(さつまいも) 麦茶	エネルギー 509 Kcal
14	28	月	牛乳 ふりかけご飯 納豆汁 里芋と生揚げのそぼろ煮 果物 麦茶	米、ふりかけ 納豆、ねぎ、わかめ、かつおだし汁、みそ さといも、生揚げ、いんげん、にんじん、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ バナナ 麦茶	マカロニ黄粉 せんべい 麦茶	あずきケーキ 麦茶	エネルギー 480 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。

※9/4(金)は引き取り訓練のため、18時の補食はありません。



1・2歳児平均	472kcal
今月の当園平均	478kcal

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!

芋かりんとうの作り方

<材料> 約3名分
 ・さつまいも 100g
 ・油 適量
 ・粉砂糖 適量

<作り方> ※やけどには十分注意しましょう。

- ①さつまいもを2ミリ幅程度のスティック状に切り、水にさらし、アク抜きをする。
- ②あく抜きをしたら、キッチンペーパーでしっかり水気を取る。
- ③フライパンに油を入れて、約170℃で素揚げする。
- ④さつまいもが浮いてきたら、油を切ってペーパータオルを敷いたボウルに上げる。
- ⑤粉砂糖をまんべんなくまぶして、出来上がり!