



6月の献立表



令和2年5月29日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力にひる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	月	鶏肉のBQソース ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	ココアミルク ビスケット	片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 味噌 煮干し	長ねぎ りんご きゅうり 人参 みかん缶 えのき 小松菜 バナナ	E 460 P 22.4 F 17.3 塩 2.1	
2	火	ささみフライ 茹でキャベツ マカロニスープ オレンジ	バナナ	アイスクリーム	小麦粉 油 バン粉 マカロニ	鶏肉 卵	キャベツ コーン ミニトマト 玉 ねぎ グリーンアスパラガス 人参 パセリ オレンジ バナナ	E 427 P 20.1 F 15.4 塩 1.5	
3	水	高野豆腐バーグ みそ汁 チンゲン菜の和え物 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 麩ラスク	片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖	豚挽肉 高野豆腐 卵 味噌 ベーコン しらす干し 昆布 バター 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラガ ス バナナ	E 478 P 22.9 F 23.9 塩 2.2	
4	木	白身魚の梅焼き みずのけんちん みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 つきこん 油	カレイ 味噌 さつま揚げ 油揚げ 煮干し 牛乳	みず 人参 しいたけ 小松菜 オ レンジ バナナ	E 273 P 18.6 F 10.3 塩 2.4	
5	金	筑前煮 お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 ジャムサンド	板こんにゃく 砂糖 油 食パ ン	鶏肉 かつお節 豆腐 煮干 し 牛乳	大根 人参 孟宗水煮 ごぼう し いたけ グリンピース ほろれん草 コーン トマト しめじ 玉ねぎ バナナ	E 418 P 22.8 F 11.7 塩 2.3	
6	土	野菜たっぷりマーボー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 砂糖	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	なす 人参 ビーマン 孟宗水煮 干しいたけ 生姜 にんにく バナ ナ	E 337 P 16.2 F 15.3 塩 1.5	
8	月	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ バナナ	みかんジュース	牛乳 源氏パイ	ジャガイモ 油 砂糖	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリー キャベツ 小松菜 コーン しいた け 長ねぎ バナナ	E 353 P 13.2 F 17.2 塩 2.2	
9	火	煮魚 お浸し とん汁 オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	ジャガイモ 米	鮭 豚肉 味噌 煮干し	キャベツ もやし きゅうり ごぼ う オレンジ バナナ	E 287 P 19.4 F 4.6 塩 1.9	
10	水	手作りさつま揚げ 生姜醤油和え みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油	すり身 卵 味噌 わかめ 牛乳	ごぼう 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 生姜 ミニトマト もやし バナナ	E 250 P 15.6 F 9.6 塩 1.6	
11	木	鶏のさっぱり煮 茹でアスパラガス かぼちゃのコロコロスープ オレンジ	バナナ	牛乳 チヂミ	砂糖 油 小麦粉 ジャガイモ ごま油	鶏肉 うずら卵 ベーコン 卵 チーズ しらす干し 牛 乳	生姜 にんにく グリーンアスパラ ガス 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 長 ねぎ オレンジ バナナ	E 350 P 20.1 F 14.8 塩 2.1	
12	金	カリカリ麻婆豆腐 わかめスープ 切干大根とさきいかのサラダ バナナ	麦茶 卵ボーロ	水切りヨーグルト	ごま油 砂糖 片栗粉 油 ご ま	豚挽肉 味噌 わかめ	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり 人 参 さきいか 玉ねぎ バナナ	E 340 P 20 F 15.3 塩 2.6	
13	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナ ナ	E 328 P 12.1 F 14.9 塩 1.4	
15	月	チャプチェ風 トマトのサラダ 中華スープ バナナ	野菜ジュース	ミルクティー ビスケット	片栗粉 ごま油 春雨 砂糖	豚肉 味噌 わかめ	ビーマン 玉ねぎ 孟宗水煮 にん にく 生姜 トマト きゅうり コーン もやし バナナ	E 301 P 24.8 F 7.9 塩 1.9	
16	火	鮭の磯辺揚げ お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 味しらべ	油	鮭 油揚げ 味噌 煮干し 牛乳	もやし きゅうり 人参 キャベツ オレンジ バナナ	E 257 P 18.8 F 15 塩 2	
17	水	豆腐入りチキンナゲット ごま和え コンソメスープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 米粉と甘納豆のブレッド	小麦粉 油 砂糖 すりごま 米粉	鶏挽肉 豆腐 バン粉 卵 牛乳	小松菜 人参 もやし 大根 コー ン しいたけ バナナ	E 427 P 17.5 F 18 塩 1.8	
18	木	えびシューマイ 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ	バナナ	ジョア せんべい	油 砂糖	ホークシューマイ 豆腐 ひ じき 鶏挽肉 味噌 煮干し	干しいたけ 人参 玉ねぎ グリン ピース かぼちゃ オレンジ バナ ナ	E 360 P 17.9 F 10 塩 2.1	
19	金	鶏のパン粉焼き 野菜炒め ゆきわり汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 アメリカンドック	オリーブ油 バン粉 ジャガイモ 油 ホットケーキミックス	鶏肉 粉チーズ ベーコン 味噌 煮干し ウインナー 牛乳	パセリ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン ゆきわり バナナ	E 477 P 22.8 F 23.9 塩 2.4	
20	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 生姜 にんにく バナナ	E 347 P 13.8 F 13.7 塩 1.3	
22	月	肉じゃがカレー風 だしがらの甘辛煮 ごま和え すまし汁 バナナ	オレンジ	牛乳 ビスケット	ジャガイモ つきこん 油 片栗 粉 砂糖 すりごま 麩	豚肉 昆布 煮干し わかめ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピー ス グリーンアスパラガス えのき バナナ オレンジ	E 434 P 20.5 F 17.8 塩 2.4	
23	火	【誕生会メニュー】 冷やし中華 フルーツヨーグルト	みかんジュース	牛乳 手作りケーキ	中華麺 うどん ごま油	焼き豚 錦糸卵 かつお節 昆布 牛乳 生クリーム	トマト きゅうり みかん缶 桃缶 パン缶 バナナ	E 458 P 18.4 F 11.7 塩 1.3	
24	水	カレーコロッケ 茹でキャベツ コーンスープ オレンジ	バナナ	アイスクリーム	ジャガイモ 油 小麦粉 バン粉	豚挽肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ クリーム コーン缶 コーン オレンジ バナ ナ	E 409 P 9.9 F 18.8 塩 1.2	
25	木	冷しゃぶのごまだれ トマト 春雨スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 バリバリ餃子	砂糖 すりごま 春雨 餃子の 皮 グラニュー糖 オリーブ油	豚肉 味噌 ロースハム 粉 チーズ 牛乳	キャベツ もやし コーン 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ バナナ	E 329 P 15.9 F 14.6 塩 1.3	
26	金	さばの味噌煮 和風サラダ すまし汁 オレンジ	バナナ	ヤクルト せんべい	油	さば 味噌 ロースハム わ かめ 油揚げ 煮干し	キャベツ きゅうり えのき チン ゲン菜 長ねぎ オレンジ バナナ	E 347 P 16.2 F 14 塩 2.4	
27	土	ブラウンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース バナナ	E 383 P 14.8 F 18.2 塩 2	
29	月	鶏肉のチーズピカタ おかか和え トマトスープ バナナ	ジョア	牛乳 アーモンドトースト	小麦粉 油 食パン グラ ニュー糖	鶏肉 粉チーズ 卵 かつお 節 ベーコン マーガリン 牛乳	グリーンアスパラガス もやし キャベツ 玉ねぎ ホールトマト バナナ	E 351 P 19.4 F 17.6 塩 1.4	
30	火	アジフライ ごま和え みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	小麦粉 バン粉 油 すりごま 砂糖 ジャガイモ	アジ 卵 味噌 煮干し 牛 乳	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 オレンジ バナナ	E 344 P 16.7 F 13.3 塩 2	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の割合(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食です。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。



も
の
を
増
や
そ
う
!

何
で
も
食
べ
、
好
き
な

給
食
目
標

～ ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう ～

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

- | | |
|--|--|
| <p>噛むメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味覚が育つ ・食べ過ぎを防ぐ ・運動機能の発達(食いしばる力) ・歯並びを良くする ・消化をたすける | <p>噛まないデメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喉に食べ物詰まる ・魚の骨がささる ・大きい食べものが呑み込めない ・口の中に傷ができる <p>↓</p> <p>嫌な体験、苦しい体験が好き嫌いを増やす</p> |
|--|--|

