



8月の献立表



令和2年7月31日
宮野浦保育園

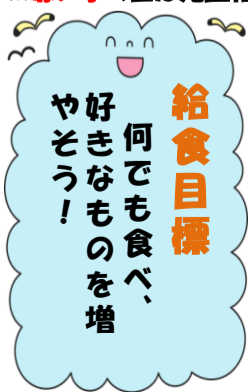
日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 糖や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 329 P 13.1 F 14.1 塩 1.3	
3	月	麻婆ナス 華風和え 春雨スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 枝豆	油 砂糖 片栗粉 春雨	豚挽肉 味噌 牛乳	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生姜 にんにく きゅうり トマト コーン オクラ バナナ 枝豆	E 369 P 15.7 F 19.3 塩 1.1	
4	火	アジの竜田揚げ สปาゲティサラダ すまし汁 メロン	バナナ	牛乳 ビスケット	油 片栗粉 สปาゲティ 麩	アジ ロースハム 牛乳	きゅうり 人参 キャベツ なす メロン バナナ	E 387 P 17.6 F 18.4 塩 1.5	
5	水	夏野菜のハンバーグ 茹かキャベツ かぼちゃのコロコロスープ だしからの甘辛煮 すいか	野菜ジュース	牛乳 せんべい	パン粉 油 麩	豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ コーン モロヘイヤ キャ ベツ 人参 かぼちゃ すいか	E 458 P 23.8 F 19.3 塩 2.5	
6	木	スパイシーチキン 春雨と炒り卵のナムル すまし汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 とうもろこし	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春 雨 麩	鶏肉 ロースハム 卵 牛乳	もやし きゅうり 小松菜 バナナ とうもろこし	E 339 P 18.3 F 15.5 塩 1.7	
7	金	【すいか割り大会】 チーズ納豆餃子 お浸し みそ汁 すいか	バナナ	ゼリー	餃子の皮 油	チーズ ひきわり納豆 わか め 豆腐 味噌	もやし 人参 きゅうり 長ねぎ すいか バナナ	E 230 P 11.7 F 6.4 塩 1.8	
8	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 ジャガイモ	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナ ナ	E 360 P 15.1 F 13.6 塩 1.5	
11	火	まぐろの甘酢揚げ ゆかり和え みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	アイスクリーム	片栗粉 砂糖	マグロ 豆腐 味噌	生姜 きゅうり もやし 人参 え のき 長ねぎ バナナ	E 332 P 17.9 F 12.1 塩 2.1	
12	水	ホイコーロー お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	アイスクリーム	油 砂糖	豚肉 味噌 わかめ 豆腐	キャベツ 人参 孟宗水煮缶 ビー マン しいたけ もやし きゅうり バナナ	E 240 P 15.6 F 8 塩 2	
13	木	ポークカレー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	ジュース せんべい	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナ ナ	E 336 P 13.3 F 14.4 塩 1.4	
14	金	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ	麦茶 ビスケット	ジュース ビスケット	ジャガイモ 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 477 P 16 F 21.7 塩 1.1	
15	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 346 P 14.7 F 17.4 塩 1.4	
17	月	夏野菜カレー コールスロー 牛乳 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 眩ラスク	油 砂糖	鶏肉 ロースハム 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん コーン キャベツ きゅうり バナ ナ	E 584 P 23.5 F 27.8 塩 2.1	
18	火	煮魚 ゴーヤのきらきら みそ汁 すいか	バナナ	牛乳 ピザトースト	砂糖 ジャガイモ 食パン	鮭 ロースハム 味噌 牛乳 チーズ	ゴーヤ きゅうり コーン 小松菜 ビーマン すいか バナナ	E 392 P 25 F 12.7 塩 2.8	
19	水	かぼちゃのかき揚げ ごまきゅうり みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 せんべい	上新粉 油 ごま 砂糖 麩	エビ 豆腐 味噌 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん きゅ うり 人参 しめじ バナナ	E 308 P 11.9 F 12.5 塩 1.8	
20	木	夏野菜の肉みそがけ きゅうりの酢の物 オクラのスープ メロン	バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	油 砂糖 片栗粉 米	豚挽肉 味噌	かぼちゃ なす きゅうり みかん 缶 オクラ コーン 人参 玉ねぎ メロン バナナ	E 337 P 10.1 F 8.4 塩 2.2	
21	金	さばのカレー揚げ ごま和え みそ汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 源氏パイ	片栗粉 油 砂糖 すりごま	さば 薄揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 もやし バナナ きゅうり	E 381 P 17.4 F 21.6 塩 1.6	
22	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース バナナ	E 307 P 12.5 F 13.4 塩 0.7	
24	月	照り焼きチキン ゆうがお炒り コンソメスープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 メープルマフィン	砂糖 油	鶏肉 バター 牛乳	生姜 にんにく ゆうがお しそ 小松菜 人参 コーン バナナ	E 312 P 14.4 F 11.7 塩 1.9	
25	火	【誕生会メニュー】 夏をぶっとばせスタミナ丼 スープ すいか	バナナ	アイスバフェ	米 砂糖 油 ごま	豚肉 味噌 ひきわり納豆 錦糸卵 わかめ ホイップク リーム	ビーマン なす 玉ねぎ 人参 に んにく 生姜 オクラ トマト 長 ねぎ すいか バナナ	E 592 P 22.6 F 20 塩 2.5	
26	水	豚ひれ肉のあまずっぱ 三色サラダ みそ汁 バナナ	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 片栗粉 油 ジャガイモ	豚ひれ わかめ 味噌 牛乳	トマト きゅうり コーン メロン バナナ	E 236 P 16.4 F 8.9 塩 1.8	
27	木	魚のエスカベージュ お浸し すまし汁 すいか	バナナ	麦茶 五平餅	片栗粉 油 砂糖 米 もち米	カレイ もずく 豆腐 味噌	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ 小 松菜 キャベツ 人参 すいか バ ナナ	E 290 P 14.4 F 8.8 塩 1.8	
28	金	冷しゃぶ風 トマト 八杯汁 ふりかけ バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	つきこん 麩	豚肉 豆腐 牛乳	もやし コーン 人参 きゅうり トマト なす バナナ	E 358 P 19.3 F 13.2 塩 2.4	
29	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 グリンピース バナ ナ	E 406 P 15.5 F 19.3 塩 1.9	
31	月	ほっけの竜田揚げ かぼちゃのそぼろあん けんちん汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油 砂糖 ごま油	ほっけ 鶏挽肉 薄揚げ 味 噌 牛乳	かぼちゃ キャベツ 人参 しいた け 長ねぎ バナナ きゅうり	E 460 P 22 F 20.7 塩 1.9	

※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歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)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の日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。

毎日、似たようなメニューでもOK! 健康な朝ごはんをめざしましょう。



～ 朝ごはんて栄養補給 ～

子供は体が小さく、成長のためにはたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2～3倍。子供にとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

【朝ごはんて食べたいのは?】

米・・・お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。
肉・魚・卵・大豆製品・・・たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。

野菜や果物・・・野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は、子どもの好き嫌いが多く食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するように心がけましょう。

