



8月の献立表



令和3年7月30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
2	月	えびシュウマイ 野菜ソテー みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	油 食パン	えびシュウマイ ベーコン わかめ 豆腐 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 コーン しめじ パナナ	E 448 P 21.5 F 20.7 塩 3.2	
3	火	鮭の南蛮漬け 和え物 みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 人参 きゅうり 小松菜 バナナ	E 385 P 19.1 F 15.6 塩 1.6	
4	水	照り焼きチキン なすこんげ スープ バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 枝豆	砂糖 油	鶏肉 牛乳	生姜 にんにく なす しそ チン ゲン菜 人参 コーン 枝豆	E 294 P 18.3 F 11.9 塩 1.8	
5	木	【すいか割り大会】 夏野菜のハンバーグ 茹キャベツ かぼちゃのコロコロスープ	バナナ	牛乳 せんべい	パン粉 油	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 小玉すいか バナナ	E 397 P 17.2 F 18.7 塩 1.8	
6	金	豚ひれ肉のあまずっぱ 三色サラダ みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 砂糖 油	豚ひれ 油揚げ 味噌 牛乳	トマト きゅうり コーン えのき バナナ	E 245 P 14.1 F 8 塩 0.9	
7	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 312 P 13 F 14.1 塩 1.4	
10	火	麻婆豆腐 お浸し スープ バナナ	野菜ジュース	麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 わかめ	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グ リンピース キャベツ きゅうり もやし バナナ	E 258 P 13.7 F 15.6 塩 2.2	
11	水	豚肉のケチャップ煮 スティックきゅうり 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ きゅうり バナナ	E 345 P 14.9 F 14.5 塩 1.6	
12	木	手作り弁当持参日です よろしくお願ひします		アイスクリーム				E P F 塩	
13	金			アイスクリーム				E P F 塩	
14	土							E P F 塩	
16	月	夏野菜カレー コールスロー 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	じゃが芋 油	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 トマト キャベツ きゅう り バナナ	E 436 P 16.4 F 19.7 塩 2	
17	火	鶏肉のチーズピカタ 和え物 みそ汁 小玉すいか	バナナ	麦茶 とうもろこし	薄力粉 油	鶏肉 粉チーズ 卵 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 小玉 すいか バナナ とうもろこし	E 392 P 20.4 F 18 塩 1.7	
18	水	煮魚 ゴーヤのきらきら みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おにぎり	砂糖 じゃが芋 米 ごま	鮭 ロースハム 味噌	ゴーヤ きゅうり コーン 人参 小松菜 バナナ	E 296 P 17.2 F 4.7 塩 2.2	
19	木	冷しゃぶ トマト 煮干しの甘辛風 八杯汁 メロン	バナナ	牛乳 せんべい	つきこん 麩 油 片栗粉 砂 糖	豚ロース 豆腐 牛乳	もやし キャベツ きゅうり トマ ト なす メロン バナナ	E 433 P 25.8 F 18.6 塩 3.3	
20	金	夏野菜の肉みそがけ きゅうりの酢の物 オクラのスープ 小玉すいか	麦茶 卵ボーロ	牛乳 メープルマフィン	油 砂糖 片栗粉 ホットケ ーキミックス	豚挽肉 味噌 わかめ バ ター 牛乳	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 小玉すいか	E 427 P 13.2 F 17.2 塩 2	
21	土	ブラウンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピ ース バナナ	E 404 P 15.2 F 18.8 塩 2	
23	月	麻婆ナス豆腐 華風和え スープ ゼリー	バナナ	牛乳 源氏パイ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚挽肉 味噌 ロース ハム わかめ 牛乳	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生 姜 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ バナナ	E 406 P 13.5 F 22 塩 1.2	
24	火	アジの竜田揚げ パスタサラダ すまし汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油 麩 マカロニ	アジ ロースハム 豆腐 牛 乳	生姜 キャベツ コーン なす バ ナナ	E 373 P 18.9 F 18 塩 1.7	
25	水	【誕生会メニュー】 涼麺 フルーツポンチ	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	ひやむぎ 砂糖	ささみフレーク 錦糸卵 わ かめ 牛乳 ホイップクリー ム	トマト きゅうり もやし コーン パイン缶 メロン 黄桃缶 みかん 缶 バナナ	E 595 P 21.8 F 16.5 塩 3.2	
26	木	豚肉の中華ソテー 三色サラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 麩ラスク	砂糖 油 麩	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン にんにく トマ ト きゅうり コーン もやし バ ナナ	E 460 P 23.1 F 23.7 塩 1.5	
27	金	ほっけの竜田揚げ けんちん汁 かぼちゃのそぼろあん 小玉すいか	麦茶 ウエハース	バナナヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 ごま油	ほっけ 鶏挽肉 薄揚げ 味 噌	かぼちゃ キャベツ 人参 長ねぎ 小玉すいか バナナ	E 462 P 25.3 F 13.6 塩 2.1	
28	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 318 P 13.6 F 12.1 塩 1.5	
30	月	鶏肉のみそ焼き 春雨と炒り卵のナムル すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	砂糖 春雨 ごま油 麩	鶏肉 味噌 ロースハム 錦 糸卵 牛乳	もやし きゅうり 小松菜 えのき バナナ	E 295 P 17.8 F 9.2 塩 2.1	
31	火	コロッケ 茹でキャベツ トマト のりの佃煮 みそ汁 ゼリー	バナナ	アイスクリーム	じゃが芋 薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ バナナ	E 460 P 15.1 F 15.7 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)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。



～ 暑い夏を元気にのりきる！ =夏バテ対策:バランスの良い食事をしっかりとる～

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏をのりきりましょう。

【主食・主菜・副菜をそろえる】
栄養のバランスが良いのは、主食(ご飯等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、主食・主菜・副菜がそろった健康な食事を心がけましょう。

【朝食・昼食・夕食、毎食必ず食べる】
胃の小さい子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。