



7月の献立表



令和3年6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
1	木	豚肉の生姜焼き コールスロー スープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 クッキー	砂糖 油	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン バナナ	E 381 P 14.4 F 21.8 塩 1.4	
2	金	煮魚 五目豆 しそまき みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 せんべい	こんにゃく 砂糖 油	鮭 茹で大豆 ちくわ 昆布 油揚げ 味噌 牛乳	しいたけ ごぼう 人参 小松菜 メロン バナナ	E 385 P 23.3 F 14.8 塩 2.7	
3	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 390 P 14 F 18.8 塩 1.7	
5	月	つくね焼き オクラの和え物 かき玉スープ メロン	バナナ	牛乳 源氏パイ	砂糖 片栗粉 ごま	鶏挽肉 味噌 卵 わかめ 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ 生姜 オクラ 小松菜 えのき きゅうり コーン 玉ねぎ メロン バナナ	E 265 P 15.2 F 12.6 塩 1.2	
6	火	ウインナーの変わり味噌和え ゆかり和え すまし汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	野菜ジュース せんべい	じゃが芋 油 ごま油 砂糖 麩	ウインナー 味噌	ピーマン 黄パプリカ キャベツ きゅうり 小松菜 えのき バナナ	E 345 P 10 F 18.3 塩 2.1	
7	水	【七夕メニュー】 七夕そうめん キラキラフルーツポン チ	バナナ	アイスバフェ	ひやむぎ	ロースハム 錦糸卵 ホイッ プクリーム	きゅうり 人参 干しいたけ オ クラ パイン缶 バナナ 桃缶 みかん缶	E 536 P 17.4 F 13.5 塩 4.1	
8	木	白身魚の梅焼き すき昆布の含め煮 みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 バームクーヘン	砂糖 しらたき 油	カレイ 味噌 すき昆布 豚 肉 うすら卵 油揚げ 牛乳	人参 小松菜 バナナ	E 298 P 20.2 F 14.2 塩 2.2	
9	金	ポークビーンズ しょうゆフレンチ スープ メロン	バナナ	牛乳 ブルーベリーマフィン	じゃが芋 油 砂糖 ホット ケーキミックス	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 卵 バター 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 セロ リー キャベツ コーン しいた け 長ねぎ メロン バナナ	E 436 P 15.1 F 19.7 塩 2.3	
10	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいた け グリンピース 生姜 にんに く バナナ	E 321 P 13.1 F 14.4 塩 0.8	
12	月	鶏肉のごま煮 お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	ジョア せんべい	ごま こんにゃく ごま油 砂 糖	鶏肉 豆腐 味噌	人参 いんげん キャベツ きゅ うり もやし なす バナナ	E 325 P 17.4 F 8.7 塩 2.1	
13	火	鮭のマヨネーズ焼き すまし汁 いんげんのごま和え メロン	バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	マヨネーズ すりごま 砂糖 麩 米	鮭 味噌	玉ねぎ しめじ パセリ いんげ ん 人参 オクラ えのき メロ ン バナナ	E 304 P 15.5 F 7.2 塩 1.8	
14	水	コロッケ 茹でキャベツ みそ汁 ゼリー	りんごジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 薄力粉 パン粉 油	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 ミニトマト もやし	E 483 P 14.4 F 19 塩 2.1	
15	木	照り焼きチキン トマトサラダ みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 ビスコ	砂糖 油	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく トマト きゅう り コーン 小松菜 メロン バ ナナ	E 203 P 13.2 F 8.1 塩 1.7	
16	金	【夏祭りメニュー】 焼きそば フライドポテト スープ ゼリー	麦茶 ウエハース	牛乳 チョコバナナ	中華麺 油 じゃが芋	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン	E 504 P 16.4 F 19.8 塩 1.1	
17	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 250 P 12.4 F 8.8 塩 1	
19	月	まぐろとパインの揚げ煮 ミニトマト ひじきサラダみそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 口アンヌ	油 片栗粉 砂糖 すりごま	マグロ ひじき 茹で大豆 豆腐 味噌 牛乳	生姜 パイン缶 グリンピース 人参 コーン きゅうり いんげ ん ミニトマト 小松菜 バナナ	E 363 P 11.1 F 16.1 塩 5.2	
20	火	煮魚 お浸し みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 ジャムサンド	麩 食パン	鮭 豆腐 味噌 牛乳	もやし キャベツ 人参 なす メロン バナナ	E 327 P 21.9 F 8.9 塩 2.2	
21	水	鶏肉のから揚げ 伴三糸 みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 春雨 ごま油 砂 糖	鶏肉 錦糸卵 ロースハム 味噌 牛乳	生姜 きゅうり 人参 もやし しいたけ バナナ	E 340 P 17.8 F 13.2 塩 2.2	
24	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	人参 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 344 P 15.1 F 18.2 塩 1.4	
26	月	夏野菜のキーマカレー コールスロー 牛乳 ゼリー	バナナ	牛乳 ピーマンピザ	じゃが芋 油 餃子の皮	豚挽肉 茹で大豆 牛乳 チーズ ロースハム	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 なす スピルキーニ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 507 P 17.1 F 25.2 塩 2.4	
27	火	かき揚げ きゅうりとささみの和え物 ゆかり みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ハッピーターン	薄力粉 油 ごま ごま油 じゃが芋	エビ 卵 ささみフレーク 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん きゅう り もやし しめじ バナナ	E 344 P 17.9 F 15.4 塩 2.1	
28	水	松風焼き オクラのおかか和え みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 星たべよ	パン粉 砂糖 ごま	鶏挽肉 卵 味噌 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 生姜 オクラ きゅうり 人参 メロン バナナ	E 291 P 20.5 F 10.8 塩 2.2	
29	木	アジフライ スパゲティサラダ すまし汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油 スパゲ ティ 麩	アジ 卵 牛乳	きゅうり 人参 キャベツ コ ン なす バナナ	E 384 P 17.5 F 14.7 塩 1.4	
30	金	八宝菜 ごまきゅうり 中華スープ メロン	バナナ	牛乳 とうもろこし	油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 エビ うすら卵 わか め 牛乳	人参 ピーマン キャベツ 孟宗 水煮 しいたけ 生姜 きゅうり 玉ねぎ メロン バナナ とうも ろこし	E 301 P 17.1 F 13 塩 1.7	
31	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン バナナ	E 353 P 14.9 F 11.4 塩 1.6	

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

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



～ 夏の水分補給には、何を飲ませるのが良い？ ～

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。夏は、体内にこもった熱を逃がして体温を調節するために、よく汗をかいたままにしておくとな脱水症状を起こしてしまいますので、特に夏は、こまめな水分補給が大切です。

水分は、糖分やカフェインなどが少ない番茶・麦茶・ほうじ茶・水などで補給しましょう。イオン飲料水は電解質の濃度が高く、塩分の摂りすぎになることもありますので、汗をたくさんかいたときなどに必要な分だけ飲ませるようにしましょう。ジュースは糖分が高く塩分の摂り過ぎになることもありますので、汗をたくさんかいたときなどに必要な分だけ飲ませるようにしましょう。ジュースは糖分が多く高カロリーのため、おなかいっぱいになり、食事が食べられなくなってしまうので避けたいものです。

ありがとうございました

お屋までの勤務で、給食を作ってくれていたふき先生が6月末で退職となりました。今まで、ありがとうございました。