



6月の献立表



令和4年5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 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 塩:食塩 g
1	水	肉じゃが チーズ納豆 すまし汁 アスパラガスのごま和え バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 ごま 麩	豚肉 納豆 チーズ わかめ 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	E 389 P 21.6 F 14.4 塩 2.5	
2	木	白身魚の梅焼き お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 ジャムサンド	砂糖 食パン	カレー 味噌 油揚げ 牛乳	もやし 人参 きゅうり 小松菜 オレンジ バナナ	E 306 P 20.9 F 9 塩 2.2	
3	金	カリカリ麻婆豆腐 みそ汁 バナナ 切干大根とさきいかのサラダ	麦茶 マンナ	牛乳 よもぎパンケーキ	ごま油 砂糖 片栗粉 油 ご ま ホットケーキミックス	豚挽肉 味噌 油揚げ バ ター 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり キャベツ よもぎ バナナ	E 526 P 25.5 F 31.2 塩 2.9	
4	土	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 301 P 12.2 F 14.3 塩 1.4	
6	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	ジョア	牛乳 源氏パイ	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆 わか め 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ キャベツ 小松菜 コーン バナナ	E 299 P 12.2 F 14.7 塩 2.1	
7	火	根菜バーグ ゆかり和え みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	パン粉 油 砂糖 蒸しパン ミックス 黒糖	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 牛 乳	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ オレンジ バナナ	E 326 P 17.1 F 16.4 塩 1.8	
8	水	鮭の竜田揚げ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	フルーツヨーグルト	片栗粉 油 ごま油 砂糖	鮭 油揚げ 味噌	生姜 切干大根 きゅうり 人参 コーン キャベツ バナナ バイン 缶	E 320 P 21.8 F 9.4 塩 1.8	
9	木	鶏肉のチーズピカタ 伴三条 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	薄力粉 油 春雨 ごま油 砂 糖	鶏肉 粉チーズ 卵 錦糸卵 ロースハム 豆腐 牛乳	きゅうり 人参 小松菜 オレンジ バナナ	E 377 P 22 F 19.1 塩 2	
10	金	えびシュウマイ 五目きんぴら みそ汁 だしがらの甘辛風 バナナ	オレンジ	牛乳 ツナマヨコーンパン	油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス マヨ ネーズ	えびシュウマイ 豚挽肉 さ つま揚げ 牛乳 卵 ツナ	ごぼう 人参 きぬさや えのき チンゲン菜 コーン バナナ オレ ンジ	E 516 P 21.2 F 22.4 塩 3	
11	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 ししいたけ ビーマン 生姜 にんにく バナナ	E 318 P 12.6 F 16 塩 1.2	
13	月	照り焼きチキン 野菜炒め かき玉汁 オレンジ	ぶどうジュース	牛乳 ハッピーターン	砂糖 油	鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 味噌 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 玉 ねぎ 長ねぎ オレンジ	E 273 P 18.5 F 13.9 塩 2.2	
14	火	アジのたこ焼き風 ゆかり和え しょうゆ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	ジョア せんべい	パン粉 片栗粉 マヨネーズ 麩	アジすり身 いかすり身 豆 腐	キャベツ 長ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき バナナ	E 338 P 16.9 F 12.3 塩 1.9	
15	水	チャブチェ風 トマトサラダ 中華スープ オレンジ	バナナ	麦茶 アスパラガスのおにぎり	片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 油 米	豚肉 味噌 わかめ	ビーマン 玉ねぎ 孟宗水煮 にん にく 生姜 きゅうり トマト も やし グリーンアスパラガス オレ ンジ バナナ	E 242 P 11.4 F 7.3 塩 1.6	
16	木	コロッケ 茹でキャベツ みそ汁 バナナ	オレンジ	牛乳 せんべい	じゃが芋 油 薄力粉 パン粉 麩	豚挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ オレンジ	E 316 P 13 F 13 塩 1.8	
17	金	もずく丼 お浸し 春雨スープ オレンジ	バナナ	牛乳 スティックパイ	油 片栗粉 砂糖	豚挽肉 かまぼこ ロースハ ム 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜 キャベツ きゅうり もやし オレンジ バナナ	E 337 P 13.9 F 17.6 塩 2.6	
18	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		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 バナナ	E 322 P 14.3 F 14.7 塩 1.1	
20	月	冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 オレンジ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 ビスケット	砂糖 すりごま じゃが芋	豚肉 味噌 味噌 牛乳	キャベツ もやし コーン 人参 きゅうり トマト しめじ 小松菜 オレンジ	E 345 P 17 F 17.2 塩 1.8	
21	火	鮭のうまカレーソース 和え物 みそ汁 バナナ	オレンジ	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油 マヨネ ーズ	鮭 卵 わかめ 油揚げ 味 噌 牛乳	もやし 人参 きゅうり バナナ オレンジ	E 428 P 22.7 F 24.2 塩 2	
22	水	【誕生会メニュー】 冷やし中華 フルーツヨーグルト	野菜ジュース	牛乳 誕生会ケーキ	中華麺 うどん ごま油 砂糖	焼き豚 錦糸卵 牛乳	トマト きゅうり もやし みかん 缶 バナナ 黄桃缶 バイン缶	E 436 P 20.7 F 10.6 塩 1.4	
23	木	つくね焼き オクラの和え物 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 バリバリ餃子	砂糖 片栗粉 ごま 麩 餃子 の皮 オリーブ油 グラニュー 糖	鶏挽肉 味噌 豆腐 粉チ ーズ 牛乳	人参 ししいたけ 万能ねぎ 生姜 オクラ 小松菜 きゅうり えのき コーン 長ねぎ バナナ	E 249 P 17.9 F 10.8 塩 1.9	
24	金	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 オレンジ	ジョア	牛乳 アーモンドトースト	油 食パン グラニュー糖	豚肉 牛乳 マーガリン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり コーン オレ ンジ	E 479 P 20.5 F 28.9 塩 2.2	
25	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ グリンピース 玉 ねぎ 干しいたけ 生姜 バナナ	E 291 P 13.5 F 13 塩 1.2	
27	月	豚肉の生姜焼き コーンチーズポテト みそ汁 オレンジ	りんごジュース	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	砂糖 油 じゃが芋 麩 ホッ トケーキミックス	豚肉 粉チーズ 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	ビーマン 玉ねぎ 生姜 コーン えのき 小松菜 オレンジ	E 419 P 22.1 F 19.4 塩 2.2	
28	火	かき揚げ きゅうりとささみの和え物 みそ汁 バナナ	オレンジ	野菜ジュース せんべい	薄力粉 油 ごま ごま油	エビ 卵 ささみ 豆腐 味 噌	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり もやし なす バナナ オレンジ	E 259 P 16.1 F 9.6 塩 1.5	
29	水	松風焼き お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 麩ラスク	パン粉 砂糖 ごま 麩 油	鶏挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 グリーンアスパラガ ス キャベツ コーン もやし オ レンジ バナナ	E 297 P 20.7 F 12.7 塩 2	
30	木	アジフライ スバゲティサラダ すまし汁 バナナ	ジョア	牛乳 味しらべ	薄力粉 パン粉 油 スバゲッ ティ マヨネーズ	アジ 卵 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン オクラ えのき バナナ	E 354 P 17.3 F 21 塩 1.8	

※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歳以上児の朝食(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。

ホットケーキミックスで生地を焼いて、作ってみました！
こいのぼりに見えるかな？



～ 食中毒を防ごう！基本は手洗い！～

6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になってきます。食中毒予防にまず大切なのは『手洗い・うがい』です。親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを振り返ってみましょう。

ハイハイしたり、おもちゃに触れたり・・・、子供たちは日々いろいろなものに触れる機会があります。病原菌が手などに付着した状態で食べ物に触れたり、口に入れたりすることで、病原菌が体に入り感染してしまいます。外遊びの後、トイレの後、食事の前などには必ず手を洗うようにしましょう。

