



8月の献立表



令和4年7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	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	月	鶏肉のチーズピカタ 伴三糸 みそ汁 小玉すいか	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 鶏 錦糸卵 ロースハム わかめ 豆腐 味噌 牛乳	きゅうり 人参 小玉すいか バナナ	E 403 P 22 F 18.9 塩 2.1	
2	火	鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 かぼちゃと黒ごまの 蒸しパン	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 蒸しパンミックス 黒ごま	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 卵	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜 かぼちゃ バナナ	E 384 P 20.3 F 14.2 塩 1.5	
3	水	夏野菜のキーマカレー コールスロー 牛乳 メロン	バナナ	牛乳 枝豆	じゃが芋 油	豚挽肉 牛乳	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン メロン バナナ	E 443 P 20.2 F 27.3 塩 2	
4	木	【すいか割り大会】 豚肉の中華ソテー 三色サラダ みそ汁	麦茶 ウエハース	牛乳 たこ焼き	油 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 た こ焼き	玉ねぎ ビーマン にんにく トマ ト きゅうり コーン なす すい か	E 336 P 16.9 F 18.9 塩 2.1	
5	金	豚ひれ肉のあまずっぱ 和え物 みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 砂糖 油	豚ひれ肉 豆腐 味噌 牛乳	トマト コーン きゅうり 人参 えのき バナナ	E 276 P 17.7 F 10 塩 1.6	
6	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉 油	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 253 P 12.7 F 9.4 塩 1.1	
8	月	照り焼きチキン ゆかり和え みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 源氏パイ	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 なす バナナ	E 266 P 17 F 13.2 塩 1.8	
9	火	赤魚の甘辛揚げ オクラのおかか和え みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 とうもろこし	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	赤魚 かまぼこ 味噌 牛乳	オクラ きゅうり 人参 しめじ 長ねぎ メロン バナナ とうもろ こし	E 244 P 15.1 F 8.8 塩 2.5	
10	水	冷しゃぶのごまだれ トマト 八杯汁 小玉すいか	ぶどうジュース	麦茶 枝豆おにぎり	砂糖 すりごま つきこん 麩 米	豚ロース 味噌 豆腐 チー ズ	キャベツ もやし コーン 人参 きゅうり トマト なす 小玉すい か 枝豆	E 348 P 18.9 F 11.7 塩 1.6	
12	金	豚丼風 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	アイスクリーム	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 笹がきごぼう 人参 しめ じ 生姜 バナナ	E 388 P 14.1 F 21.2 塩 0.7	
13	土	カレー ゼリー		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	E 244 P 5.7 F 12.7 塩 1.2	
15	月	焼肉丼風 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	アイスクリーム	砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 395 P 16.5 F 17.7 塩 1.2	
16	火	麻婆豆腐 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	アイスクリーム	砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グ リンピース バナナ	E 419 P 18.3 F 21.6 塩 1.3	
17	水	夏野菜の肉みそがけ きゅうりの酢の物 スープ 小玉すいか	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉	豚挽肉 味噌 わかめ 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 バナナ	E 305 P 11.4 F 13.6 塩 2	
18	木	白身魚の梅焼き 五目きんぴら みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 野菜カレー蒸しパン	砂糖 油 蒸しパンミックス	カレイ 味噌 豚挽肉 さつ ま揚げ 豆腐 牛乳 チーズ	笹がきごぼう 人参 ビーマン 小 松菜 しめじ 玉ねぎ バナナ	E 355 P 22.9 F 12.9 塩 2.5	
19	金	鶏肉のレモン和え コーンサラダ スープ メロン	バナナ	野菜ジュース せんべい	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ パセリ メロン バナナ	E 268 P 12.3 F 9.6 塩 1.3	
20	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 玉ねぎ ししいた け 生姜 バナナ	E 300 P 13.3 F 13.2 塩 1.2	
22	月	チンジャオロース トマト 中華スープ だしがらの甘辛煮 バナナ	野菜ジュース	牛乳 味しらべ	片栗粉 ごま油 砂糖 油	豚肉 味噌 ベーコン 牛乳	ビーマン 孟宗水煮 にんにく 生 姜 トマト チンゲン菜 玉ねぎ 人参 バナナ	E 353 P 27.5 F 18.4 塩 2.7	
23	火	【誕生会メニュー】 ピピンパ スープ ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	米 砂糖 油 ごま ごま油	豚挽肉 錦糸卵 牛乳 ホ イップクリーム	生姜 ぜんまい 人参 もやし 小 松菜 コーン 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	E 547 P 17.2 F 18.5 塩 2.3	
24	水	さばの竜田揚げ お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	プリン	片栗粉 油 麩	さば 豆腐 味噌	生姜 小松菜 キャベツ 人参 な す バナナ	E 308 P 17.9 F 17.3 塩 1.7	
25	木	鶏肉のみそ焼き ビーフンと野菜のソテー すまし汁 小玉すいか	バナナ	牛乳 ツナコーンパン	砂糖 油 ビーフン 食パン マヨネーズ	鶏肉 味噌 ベーコン 豆腐 牛乳 ツナ チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいた け ビーマン えのき 長ねぎ コーン パセリ 小玉すいか バナ ナ	E 369 P 20.3 F 14.3 塩 2	
26	金	コーンしゅうまい 野菜ソテー みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 ハッピーターン	油	コーンしゅうまい ベーコン わかめ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 コーン しめじ バナナ	E 364 P 14 F 19.6 塩 2.6	
27	土	ハッシュドポーク 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 345 P 14.1 F 15.4 塩 1.3	
29	月	麻婆ナス 華風和え わかめスープ ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚挽肉 豆腐 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 387 P 14.7 F 22.5 塩 1.2	
30	火	ポークビーンズ しょうゆフレンチ スープ バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 キャベツケーキ	じゃが芋 油 砂糖 蒸しパン ミックス マヨネーズ	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 牛乳 ウインナー チーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン 大根 バナナ	E 398 P 18.4 F 21.5 塩 2.8	
31	水	松風焼き おかか和え みそ汁 小玉すいか	バナナ	牛乳 せんべい	パン粉 砂糖 ごま 油 じゃ が芋	豚挽肉 卵 味噌 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 キャ ベツ 小玉すいか バナナ	E 302 P 19.6 F 12.1 塩 2.1	

※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。



～ 朝ごはんをしっかりたべよう! ～

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんに「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

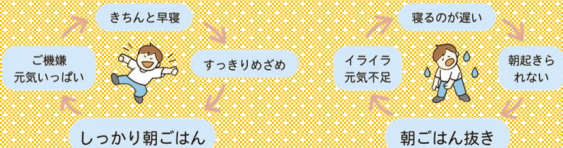
★朝ごはんでは体内時計を整える

朝の光で中枢時計が動く 中枢時計 朝ごはんでは末梢時計が動く



★生活リズムを整えて活力アップ

《一日の生活リズムは朝ごはんから》



さっぱりと食べやすかったようでした!!
きゅうりの浅漬けおにぎり🍱

