



6月の献立表



令和7年5月30日
宮野浦保育園

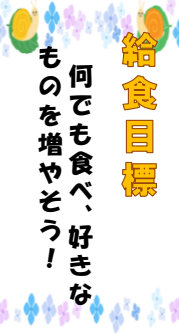
日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
2	月	ポークチャップ コーンポテト みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 ジャムサンド	油 砂糖 ジャガ芋 マヨネーズ 食パン	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ にんにく コーン 人参 小松菜 長ねぎ バナナ	E 411 P 21.6 F 14.8 塩 2.2	
3	火	鶏肉のバーベキューソース みそ汁 れんこんサラダ オレンジ	バナナ	牛乳 よもぎ蒸しパン	砂糖 すりごま 蒸しパンミックス	豚肉 ツナ 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ りんご れんこん キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ オレンジ バナナ よもぎ	E 361 P 18.1 F 17 塩 2	
4	水	【以上児参観+懇談会】 鮭の磯辺揚げ お浸し みそ汁 バナナ	りんごジュース	麦茶 せんべい	てんぷら粉 油	鮭 油揚げ 味噌	もやし 人参 キャベツ チンゲン菜 バナナ	E 269 P 17.9 F 13 塩 1.5	
5	木	照り焼きチキン アスパラサラダ 野菜スープ バナナ	オレンジ	牛乳 ビスケット	砂糖 油	鶏肉 ロースハム 牛乳	生姜 にんにく グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 バナナ オレンジ	E 250 P 14.4 F 11.6 塩 1.4	
6	金	豚肉の生姜炒め 和え物 みそ汁 バナナ	野菜スティック	ジョア せんべい	油 ごま油	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 しめじ バナナ きゅうり	E 315 P 19.6 F 10.5 塩 1.8	
7	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 336 P 14.8 F 19.6 塩 1.3	
9	月	冷しゃぶのごまだれ ふりかけ かき玉汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 フライドポテト	砂糖 すりごま ジャガ芋 油	豚肉 味噌 卵 豆腐 牛乳	もやし キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 バナナ	E 325 P 18.3 F 19.4 塩 2	
10	火	もずく丼の具 お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	油 砂糖 片栗粉	豚挽肉 味噌 牛乳	もずく 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜 もやし 小松菜 キャベツ しめじ オレンジ バナナ	E 267 P 13.7 F 12.3 塩 2.5	
11	水	鶏肉のから揚げ トマトサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 アスパラガス	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 砂糖 米	鶏肉 豆腐 味噌 チーズ	生姜 トマト きゅうり コーン なめこ 長ねぎ バナナ	E 257 P 15 F 9.9 塩 1.7	
12	木	【誕生会メニュー:花鳥風月さん来園】 ラーメン プリン	バナナ	アイスパフェ				E P F 塩	
13	金	鮭のしょうゆ漬け焼き 和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	ジャガ芋	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	もやし 人参 小松菜 バナナ	E 229 P 19.2 F 12.9 塩 1.8	
14	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ しめじ しらす干し バナナ	E 259 P 14.2 F 11.4 塩 1.1	
16	月	鶏肉のトマトソースがけ ジャーマンポテト スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 キャベツマフィン	薄力粉 油 片栗粉 ジャガ芋 ホットケーキミックス マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ウィンナー チーズ	にんにく 玉ねぎ ホールトマト コーン 小松菜 人参 バナナ キャベツ	E 353 P 16.7 F 18 塩 1.8	
17	火	酢豚風 もやしナムル 中華スープ オレンジ	バナナ	牛乳 シュガーパイ	砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 わかめ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 だしのこ ビーマン もやし 小松菜 えのき 長ねぎ オレンジ バナナ	E 355 P 14.6 F 20.2 塩 2.3	
18	水	カリカリ麻婆豆腐 コールスロー みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	砂糖 油 片栗粉	高野豆腐 豚挽肉 味噌 油揚げ わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり バナナ	E 355 P 19.7 F 18.2 塩 2.4	
19	木	八宝菜 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	バナナ	麦茶 よもぎ白玉団子	油 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス	豚肉 ロースハム 卵 あんこ	人参 チンゲン菜 キャベツ 孟宗水餃 干しいたけ 生姜 もやし きゅうり えのき 玉ねぎ オレンジ バナナ よもぎ	E 236 P 11.2 F 7.7 塩 1.9	
20	金	鮭フライ コーンサラダ みそ汁 ゼリー	りんごジュース	ジョア せんべい	薄力粉 パン粉 油 砂糖 鮭	鮭 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コーン もやし	E 396 P 19.6 F 12.2 塩 1.8	
21	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガ芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バナナ	E 333 P 14.7 F 16.3 塩 1	
23	月	ヤンニョムチキン わかめサラダ 春雨スープ オレンジ	バナナ	牛乳 アーモンドトースト	片栗粉 油 春雨 食パン グラニュー糖	鶏肉 わかめ ツナ 牛乳 マーガリン	にんにく キャベツ きゅうり コーン 人参 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ バナナ	E 405 P 18.9 F 17.7 塩 2.2	
24	火	高野豆腐バーグ ゆかり和え すまし汁 バナナ	りんごジュース	アイスクリーム	油 片栗粉 鮭	高野豆腐 豚挽肉 味噌 なたね油	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり もやし 小松菜 バナナ	E 142 P 7 F 3.6 塩 1.5	
25	水	えびシュウマイ きんぴらごぼう みそ汁 オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	油 砂糖 米	えびシュウマイ さつま揚げ わかめ 油揚げ 味噌	ごぼう 人参 グリンピース オレンジ バナナ	E 237 P 10.9 F 10.3 塩 2.1	
26	木	カレーの梅焼き 鶏ごぼう炒め みそけんちん汁 バナナ	ジョア	牛乳 ビスケット	砂糖 ごま油	カレー 味噌 鶏肉 薄揚げ 牛乳	ごぼう 大根 人参 いんげん 小松菜 長ねぎ バナナ	E 274 P 19 F 10.3 塩 1.7	
27	金	タンドリーチキン フレンチサラダ コーンスープ オレンジ	バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	油 ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 卵	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン オレンジ バナナ	E 261 P 14.8 F 14.4 塩 1.3	
28	土	焼肉丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 298 P 11.9 F 16 塩 1.3	
30	月	チンジャオロース 中華サラダ わかめスープ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 いちご蒸しパン	片栗粉 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 ロースハム わかめ 豆腐 牛乳	ビーマン 孟宗水餃 にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 えのき バナナ	E 335 P 15.6 F 18.6 塩 2.2	

※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。

※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。

※緑の字の日はカムカムの日です。



よく噛んで食べるメリットについて

- よく噛んで食べることは、消化吸收のためだけでなく、健康づくりにおいても、とても大切です。
- ◎ 一口の量を減らすことで、自然に咀嚼数を増やすことができます。
 - ◎ 一口30回を目安によく噛んで食べる習慣をつけましょう！

