



7月の献立表



令和7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	火	チキンカツ お浸し みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	薄力粉 パン粉 油 麩	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし 小松菜 長ねぎ バナナ	E 343 F 13.6	P 16.8 塩 2
2	水	鮭のしょうゆ漬焼き 切干大根煮 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	油 砂糖	鮭 薄揚げ 味噌 牛乳	切干大根 人参 しらたき 玉ねぎ しめじ 小松菜 バナナ	E 272 F 11.1	P 17.1 塩 2.1
3	木	鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ トマトスープ メロン	バナナ	牛乳 ジャムサンド	パン粉 油 食パン	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり 人 参 玉ねぎ コーン ホールトマト グリーンピース メロン バナナ	E 357 F 13.9	P 19.1 塩 1.6
4	金	豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁 バナナ	野菜スティック	ジョア せんべい	油 砂糖	豚肉 かまぼこ わかめ 油 揚げ 味噌	玉ねぎ ビーマン 生姜 キャベツ きゅうり 人参 バナナ	E 365 F 16	P 19.6 塩 1.9
5	土	塩野菜あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 バナナ	E 274 F 12.5	P 11.7 塩 1
7	月	【七夕誕生会メニュー】 七夕そうめん キラキラフルーツポンチ	バナナ	プリンアラモード	そうめん	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 バナナ 黄桃缶 みかん缶	E 429 F 10.2	P 17 塩 2
8	火	照り焼きチキン コールスロー みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 アメリカンドック風ケーキ	砂糖 油 ジャガイモ	鶏肉 味噌 牛乳 マーガ リン ウインナー	生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 小松菜 バナナ	E 367 F 22.4	P 17.3 塩 2.2
9	水	ポークシュウマイ ハンジーサラダ もずくスープ メロン	バナナ	牛乳 せんべい	すりごま ごま油	ポークシュウマイ 鶏ささみ 豆腐 牛乳	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 もずく 長ねぎ メロン バナナ	E 266 F 11.9	P 14.4 塩 1.8
10	木	赤魚の甘辛揚げ 焼き麩入お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 たご焼き	片栗粉 油 砂糖 麩	赤魚 わかめ 味噌 牛乳	もやし 小松菜 ししいたけ 玉ねぎ バナナ	E 294 F 11.6	P 23.2 塩 2.4
11	金	ポークチャップ コーンポテト みそ汁 バナナ	バナナ	牛乳 クッキー	油 砂糖 ジャガイモ	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ にんにく コーン 人参 キャベツ バナナ	E 351 F 16.3	P 18.1 塩 1.8
12	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 春雨 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにくバナナ	E 276 F 10.9	P 14.1 塩 0.9
14	月	まぐろとパインの揚げ煮 茹キャベツ みそ汁 バナナ	りんごジュース	アイスクリーム	油 片栗粉 砂糖 ホットケ ーキミックス	まぐろ 薄揚げ	生姜 パイン缶 グリーンピース 人 参 キャベツ もやし バナナ	E 373 F 12.4	P 19.7 塩 2.4
15	火	麻婆豆腐 もやしナムル かき玉汁 メロン	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 片栗粉 油 ごま油	豆腐 豚挽肉 味噌 卵 牛 乳	長ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり チンゲン菜 芽おん バナナ	E 334 F 20.6	P 17.3 塩 2.2
16	水	カレイの梅焼き オクラの和え物 根菜汁	ジョア	牛乳 シュガートースト	砂糖 ジャガイモ 米粉パン グ ラニュー糖	カレイ 味噌 ロースハム 薄揚げ 牛乳	オクラ 小松菜 きゅうり コーン 人参 ししいたけ ごぼう 長ねぎ バナナ	E 323 F 8.2	P 18.4 塩 2.1
17	木	チンジャオロース 華風和え わかめ スープ メロン	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 味噌 かまぼこ わか め 牛乳	ビーマン 孟宗水煮 にんにく 生 姜 もやし きゅうり 人参 玉ね ぎ メロン バナナ	E 254 F 11.3	P 14.7 塩 2.1
18	金	なすと肉味噌がけ 和え物 なめこ汁 バナナ	野菜スティック	牛乳 とうもろこし	油 砂糖 片栗粉 ホットケ ーキミックス	豚挽肉 味噌 豆腐 牛乳	かぼちゃ なす 小松菜 もやし 人参 なめこ 長ねぎ きゅうり バナナ	E 298 F 13.4	P 14.6 塩 1.3
19	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しらたき 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 291 F 12.3	P 14.5 塩 0.7
22	火	豆腐の五目煮 ゆかり和え 中華スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 じゃが芋たご焼き風	油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 薄力粉	豆腐 牛乳	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 玉ね ぎ チンゲン菜 バナナ	E 277 F 11.3	P 10.4 塩 3
23	水	夏野菜のキーマカレー わかめサラダ 牛乳 メロン	バナナ	アイスクリーム	じゃが芋 油 ホットケ ーキミックス	豚挽肉 茹で大豆 わかめ ツナ 牛乳	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 人参 スッキーニ ビーマン トマト きゅうり コーン キャベツ メロ ン バナナ	E 500 F 31.2	P 17 塩 2.2
24	木	さばのごま衣焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	麦茶 墨たべよ	麦茶 おにぎり	砂糖 ごま 油 米	さば ひじき さつま揚げ 薄揚げ 味噌	人参 しらたき いんげん えのき 小松菜 きゅうり バナナ	E 419 F 12.1	P 17.6 塩 2.4
25	金	塩から揚げ コーンサラダ しそまき みそ汁 メロン	りんごジュース	ジョア せんべい	砂糖 ごま油 片栗粉 油	鶏肉 豆腐 味噌	にんにく キャベツ 人参 きゅう り コーン しそまき しめじ な す メロン	E 319 F 11.3	P 17.6 塩 1.6
26	土	な つ ま つ り (おにぎり・かき氷)						E F	P 塩
28	月	蒸し鶏香味だれ 切干大根サラダ みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 チヂミ	砂糖 ごま油 すりごま 片栗 粉 ジャガイモ 薄力粉 油	鶏肉 ロースハム わかめ 味噌 牛乳	長ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 しめじ メロン バナナ	E 289 F 13.3	P 17.7 塩 2.5
29	火	鮭の南蛮漬 ごまキュウリ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖 ごま 麩	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり 人参 もやし 小松菜 バナナ	E 333 F 15.4	P 19.8 塩 1.7
30	水	ウインナーの変わり味噌和え しょうゆフレンチ すまし汁 メロン	バナナ	牛乳 バナナケーキ	じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	ウインナー 味噌 ちくわ わかめ 牛乳	ビーマン キャベツ 小松菜 長ね ぎ メロン バナナ	E 447 F 29.4	P 13.1 塩 2.3
31	木	鶏肉のマーラーレード焼き ごま和え すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	すりごま 砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし オクラ えのき バナナ	E 265 F 11.1	P 16.1 塩 1.5

※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。

給食目標
何でも食べ、好きなものを増やそう！

～ 水分補給はこまめに(スポーツ飲料・経口補水液) ～

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときは、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べる夏を乗り切りましょう。

