



8月の献立表



令和7年7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 | 赤 | 緑 | E:エネルギー F:脂質 g | P:タンパク質g 塩:食塩 g |
| 1 | 金 | 鮭のしょうゆ漬け焼き お浸し みそ汁 バナナ | ジョア | 牛乳 ビスケット | | 鮭 油揚げ 味噌 牛乳 | もやし 人参 キャベツ えのき バナナ | E 289 P 19.2 F 13.1 塩 1.7 | |
| 2 | 土 | 焼肉丼風 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 砂糖 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ | E 325 P 13.2 F 15.9 塩 1.1 | |
| 4 | 月 | 麻婆なす ひじきサラダ 春雨スープ すいか | バナナ | 牛乳 マラーカオ | 油 砂糖 片栗粉 春雨 ホッ トケーキミックス 黒砂糖 | 豚挽肉 油揚げ 味噌 ひじ き ベーコン 牛乳 | なす 長ねぎ ビーマン 人参 生 姜 にんにく きゅうり コーン チンゲン菜 すいか バナナ | E 442 P 14.6 F 28.8 塩 2 | |
| 5 | 火 | 赤魚の甘辛揚げ 和え物 みそ汁 バナナ | りんごジュース | カルビスゼリー | 片栗粉 油 砂糖 ジャガ芋 | 赤魚 もずく 味噌 | もやし 小松菜 人参 長ねぎ バ ナナ みかん缶 | E 242 P 12.4 F 7 塩 1.9 | |
| 6 | 水 | 【誕生会メニュー・すいか割り大会】 夏をぶっとばせスタミナ丼 スープ すいか | バナナ | アイスパフェ | 米 砂糖 片栗粉 油 ごま | 豚肉 味噌 ひきわり納豆 卵 のり わかめ ホイップ クリーム | ビーマン 黄パプリカ 赤パプリカ なす 玉ねぎ 人参 にんにく 生 姜 オクラ 長ねぎ すいか バナ ナ | E 588 P 25.5 F 18.5 塩 1.7 | |
| 7 | 木 | 鶏肉のハーベキューソース 野菜サラダ スープ すいか | 野菜スティック | 牛乳 クッキー | 片栗粉 油 砂糖 | 鶏肉 ツナ 牛乳 | りんご 長ねぎ キャベツ きゅう り 人参 玉ねぎ しめじ すいか | E 345 P 14.8 F 17.3 塩 1.6 | |
| 8 | 金 | 【クッキング】 夏野菜カレー コールスロー 牛乳 バナナ | りんごジュース | 牛乳 とうもろこし | 油 | 豚挽肉 わかめ 牛乳 | にんにく かぼちゃ ジャガ芋 玉 ねぎ 人参 なす ビーマン トマ ト キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ とうもろこし | E 414 P 16.5 F 22.4 塩 2 | |
| 9 | 土 | 五目あんかけ丼 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 241 P 12.4 F 8.8 塩 1.2 | |
| 12 | 火 | 麻婆豆腐 麦茶 バナナ | 麦茶 菓子 | アイスクリーム | 砂糖 片栗粉 油 | 豚挽肉 味噌 | 長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 に んにく バナナ | E 203 P 10.8 F 8.2 塩 1.1 | |
| 13 | 水 | 豚丼風 麦茶 バナナ | 麦茶 菓子 | アイスクリーム | 砂糖 | 豚肉 | 玉ねぎ 小松菜 しらたき 人参 しめじ 生姜 バナナ | E 303 P 12.2 F 13.9 塩 0.7 | |
| 14 | 木 | 塩野菜あんかけ 麦茶 バナナ | 麦茶 菓子 | アイスクリーム | ごま油 片栗粉 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし バナナ | E 155 P 8 F 4.7 塩 0.5 | |
| 15 | 金 | ブルコギ丼 麦茶 バナナ | 麦茶 菓子 | アイスクリーム | 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく バナナ | E 295 P 9.7 F 13.9 塩 0.6 | |
| 16 | 土 | 豚肉のケチャップ煮 麦茶 バナナ | | 麦茶 菓子 | ジャガ芋 油 砂糖 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バナナ | E 240 P 11.1 F 9.1 塩 0.8 | |
| 18 | 月 | ガーリックチキン コールスロー ミネストローネ バナナ | りんごジュース | 牛乳 レモンバターケーキ | ジャガ芋 マカロニ 砂糖 ホットケーキミックス | 鶏肉 ゆで大豆 豚肉 牛乳 | にんにく キャベツ きゅうり 人 参 バナナ | E 409 P 18.5 F 22.8 塩 1.3 | |
| 19 | 火 | ポークチャップ こぶき芋 みそ汁 すいか | バナナ | ジョア せんべい | 油 砂糖 ジャガ芋 マヨネー ズ | 豚肉 豆腐 味噌 | 玉ねぎ しめじ 人参 にんにく コーン なめこ すいか | E 361 P 19.4 F 12.3 塩 1.8 | |
| 20 | 水 | 鮭の南蛮漬け お浸し みそ汁 バナナ | 野菜スティック | 牛乳 シュガーバイ | 片栗粉 油 砂糖 グラニュー 糖 | 鮭 薄揚げ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ 黄パプリカ もやし キャ ベツ 人参 チンゲン菜 えのき | E 365 P 19 F 18.3 塩 1.9 | |
| 21 | 木 | 鶏肉のから揚げ コーンサラダ みそ汁 すいか | バナナ | 麦茶 おにぎり | 砂糖 片栗粉 油 米 | 鶏肉 味噌 | 生姜 キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ かぼちゃ すいか バナナ | E 426 P 15.7 F 9 塩 1.9 | |
| 22 | 金 | 豚肉の生姜炒め しょうゆフレンチ 八杯汁 バナナ | りんごジュース | 牛乳 ビスケット | 油 砂糖 麩 | 豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン 生姜 キャベツ 小松菜 コーン なめこ なす バ ナナ | E 249 P 14.7 F 11 塩 1.4 | |
| 23 | 土 | 豚みそ丼 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 砂糖 片栗粉 油 | 豚肉 味噌 牛乳 | キャベツ 長ねぎ いら しめじ バナナ | E 295 P 16.1 F 13.7 塩 1.4 | |
| 25 | 月 | ほっけの竜田揚げ お浸し すまし汁 バナナ | りんごジュース | 牛乳 クッキー | 片栗粉 油 麩 | ほっけ 豆腐 わかめ 牛乳 | 生姜 小松菜 もやし 人参 バナ ナ | E 278 P 15.5 F 13.2 塩 1.3 | |
| 26 | 火 | タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ すいか | バナナ | 牛乳 フライドポテト | 油 砂糖 ジャガ芋 | 鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛 乳 | 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 えのき 人参 すいか バナナ | E 360 P 16.6 F 17.9 塩 1.4 | |
| 27 | 水 | えびしゅうまい 回鍋肉 わかめスープ バナナ | ジョア | 牛乳 マドレーヌ | 油 砂糖 ホットケーキミック ス | えびしゅうまい 豚肉 味噌 わかめ 豆腐 牛乳 バター | 人参 キャベツ ビーマン 長ねぎ バナナ | E 408 P 15.7 F 23.7 塩 2.1 | |
| 28 | 木 | 冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 すいか | バナナ | ジョア せんべい | 砂糖 すりごま ジャガ芋 | 豚肉 味噌 油揚げ | もやし キャベツ 人参 きゅうり トマト ごぼう しいたけ すいか バナナ | E 367 P 19.9 F 12.5 塩 1.4 | |
| 29 | 金 | なすと鶏肉の甘辛煮 おかか和え みそ汁 バナナ | りんごジュース | 麦茶 みたらし団子 | 片栗粉 油 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス | 鶏肉 わかめ 味噌 | なす 生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ 長ねぎ バナナ | E 231 P 11.9 F 6.4 塩 2.1 | |
| 30 | 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 | 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ | E 351 P 14.6 F 20.3 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。

*3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)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。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意!

や好
そき何
うなも
!の食
のを
をへ
増

朝食はたんぱく質をたべましょう

朝食は、体をプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。