



6月の献立表



平成28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) E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 g 塩:食塩 g |
|----|----|---|---------------|------------------|----------------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | | 午前 (3才未満児) | 午後 | 黄 熱や力になる食べ物 | 赤 血や肉とびる食べ物 | 緑 体の調子を整える食べ物 | |
| 1 | 水 | ミートボール アスパラサラダ コーンスープ 清見オレンジ | バナナ | 牛乳 せんべい | パン粉 油 マヨネーズ | 豆腐 豚挽肉 たまご | 玉ねぎ 人参 しいたけ グリーン アスパラガス キャベツ コーン パセリ 清見オレンジ バナナ | E 450 P 15.7 F 23.4 塩 2.1 |
| 2 | 木 | 白身魚の梅焼き みずのけんちん みそ汁 いちご | 麦茶 星たべよ | アイスクリーム | 砂糖 油 | カレー 味噌 さつま揚げ 油揚げ | みず 人参 つきこん しいたけ ほうれん草 いちご | E 494 P 24.4 F 10.3 塩 2.4 |
| 3 | 金 | ハッシュドポーク 牛乳 パインサラダ バナナ | りんごジュース | 麦茶 笹巻き | 生クリーム 油 バター もち 米 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース キャベツ きゅうり パイン缶 バナナ | E 490 P 17.4 F 21.4 塩 2.2 |
| 4 | 土 | 豚丼風 バナナ 牛乳 | | 麦茶 菓子 | 砂糖 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ しらたき グリン ピース しいたけ バナナ | E 309 P 12.2 F 12.3 塩 0.7 |
| 6 | 月 | 麻婆豆腐 華風和え わかめスープ 晩柑 | バナナ | 麦茶 焼きおにぎり | 砂糖 油 片栗粉 ごま油 こ ま 米 | 豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ローズハム わかめ | 長ねぎ 人参 生姜 にんにく も やし きゅうり 玉ねぎ 晩柑 バ ナナ | E 337 P 16.3 F 11.3 塩 2.5 |
| 7 | 火 | 鶏肉のピカタ スパゲティソテー 野菜スープ ふりかけ バナナ | 麦茶 ビスコ | 牛乳 ジャムサンド | 小麦粉 油 スパゲティ 食パン | 鶏肉 粉チーズ たまご ローズハム 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン コーン にんに く キャベツ 人参 バナナ | E 431 P 22.5 F 14 塩 3 |
| 8 | 水 | 赤魚の甘辛揚げ ごま和え ゆかり ゆきわり汁 清見オレンジ | バナナ | ヨーグルト(黒蜜がけ) | 片栗粉 油 砂糖 すりごま 干しうどん 黒砂糖 | 赤魚 豚肉 油揚げ | きゅうり 人参 もやし しいたけ 長ねぎ ほうれん草 清見オレンジ バナナ | E 327 P 16.1 F 14.1 塩 2.7 |
| 9 | 木 | ガバオライス 漬物 野菜スープ バナナ | みかんジュース | 牛乳 せんべい | 米 油 黒砂糖 もち米 | 豚挽肉 たまご ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく パプリカ キャベツ 水菜 きゅう り かぶ 人参 バナナ | E 761 P 28.1 F 15.5 塩 2 |
| 10 | 金 | ポークカレー 福神漬け コーンサラダ 牛乳 晩柑 | いちご | 麦茶 焼きそば | じゃが芋 バター 油 砂糖 中華めん | 豚肉 牛乳 | 人参 玉ねぎ グリンピース キャ ベツ きゅうり コーン 晩柑 い ちご | E 456 P 20.4 F 17.8 塩 2.1 |
| 11 | 土 | 豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 油 砂糖 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ | E 349 P 14.9 F 14.8 塩 1.5 |
| 13 | 月 | さばの味噌煮 和風サラダ うどん汁 バナナ | いちご | 牛乳 クッキー | 砂糖 油 乾麺 油揚げ | さば 味噌 ローズハム わ かめ 牛乳 | 生姜 キャベツ きゅうり えのき みかん缶 ほうれん草 バナナ い ちご | E 495 P 17.5 F 12.1 塩 1.2 |
| 14 | 火 | 酢豚 ごまきゅうり 中華スープ 晩柑 | バナナ | 牛乳 ほうれん草パンケーキ | 片栗粉 油 砂糖 ごま | 豚肉 豆腐 たまご 牛乳 | 生姜 孟宗豆 人参 玉ねぎ ビー マン 黄パプリカ 干しいたけ きゅうり チンゲン菜 ほうれん草 晩柑 バナナ | E 381 P 14.4 F 17 塩 2 |
| 15 | 水 | 煮魚 お浸し 春雨スープ いちご | 野菜ジュース | 牛乳 アーモンドトースト | 春雨 パン 油 砂糖 食パン | 鮭 ローズハム 牛乳 | キャベツ もやし きゅうり 玉ね ぎ チンゲン菜 いちご | E 326 P 21.8 F 11.4 塩 2.7 |
| 16 | 木 | 冷やし中華 フルーツヨーグルト | バナナ | 牛乳 ケーキ | 中華めん ごま油 | 焼き豚 錦糸玉子 牛乳 | トマト きゅうり みかん缶 バナ ナ 白桃缶 メロン いちご | E 490 P 17.5 F 12 塩 1.2 |
| 17 | 金 | アジフライ ごぼうサラダ みそ汁 清見オレンジ | 麦茶 マンナ | プリン | 小麦粉 パン粉 油 マヨネー ズ 食パン | アジ たまご ローズハム 豆腐 味噌 牛乳 チーズ | ごぼう 人参 きゅうり コーン もやし 清見オレンジ | E 388 P 20.1 F 18.3 塩 1.9 |
| 18 | 土 | コーンシチュー バナナ 野菜ジュース | | 牛乳 菓子 | じゃが芋 バター | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 コーン バナナ | E 481 P 16.2 F 10.5 塩 1.6 |
| 20 | 月 | 筑前煮 お浸し みそ汁 ふりかけ プリン | バナナ | 牛乳 カリカリマカロニ | 油 砂糖 焼きそば 油 マカロ ニ | 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 | 大根 こんにゃく 人参 孟宗 こ ぼう 干しいたけ いんげん ほう れん草 えのき コーン バナナ | E 387 P 19.5 F 14.4 塩 2.1 |
| 21 | 火 | 親子煮 三色和え みそ汁 清見オレンジ | りんごジュース | 牛乳 せんべい | 焼きそば 砂糖 もち米 | 鶏肉 たまご かまぼこ わ かめ 油揚げ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん 草 キャベツ 清見オレンジ | E 354 P 20.6 F 11.5 塩 2.6 |
| 22 | 水 | 高野豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和え物 コーンスープ ピーチゼリー | バナナ | 牛乳 揚げパン | 油 片栗粉 ごま油 | 豚挽肉 豆腐 味噌 たまご しらす干し 高野豆腐 牛乳 | 玉ねぎ チンゲン菜 コーン パセ リ バナナ | E 364 P 17.3 F 17.7 塩 2.1 |
| 23 | 木 | 冷しゃぶのごまダレ トマト みそ汁 コーンサラダ バナナ | みかんジュース | 牛乳 バームクーヘン | 砂糖 すりごま パン | 豚肉 味噌 油揚げ 牛乳 | ほうれん草 もやし コーン 人参 きゅうり トマト えのき バナナ | E 439 P 21.4 F 21.3 塩 2 |
| 24 | 金 | 肉じゃがカレー風味 コールスロー みそ汁 さくらんぼ | 麦茶 星たべよ | バナナヨーグルト | じゃが芋 油 砂糖 | 豚肉 わかめ 豆腐 味噌 | 玉ねぎ 人参 しめじ つきこん グリンピース キャベツ きゅうり バナナ さくらんぼ | E 318 P 14.1 F 8.8 塩 2 |
| 25 | 土 | おにぎり 浅漬け ジュース バナナ (0,1才児) 親子遠足(2,3,4,5才児) | | 麦茶 菓子 | | | | E P F 塩 |
| 27 | 月 | 鶏のから揚げ マカロニサラダ ふりかけ コンソメスープ 清見オレンジ | りんごジュース | アイスクリーム | 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 こ ま マカロニ | 鶏肉 豆腐 | 生姜 きゅうり えのき みかん缶 ほうれん草 長ねぎ しいたけ 清 見オレンジ | E 391 P 13.4 F 18 塩 1.4 |
| 28 | 火 | 鮭の照り焼き すき昆布煮 チーズ納豆 みそ汁 バナナ | 麦茶 ビスコ | 麦茶 わかめおにぎり | 油 砂糖 米 | 鮭 すき昆布 うずら卵 豚 肉 納豆 チーズ 油揚げ 味噌 | しらたき 人参 キャベツ バナナ | E 384 P 23.9 F 13 塩 2.8 |
| 29 | 水 | ポークシューマイ 炒り煮 みそ汁 晩柑 | 麦茶 マンナ | 牛乳 チヂミ | 油 砂糖 焼きそば 小麦粉 じゃが芋 ごま油 | ポークシューマイ 豚肉 味 噌 たまご しらす干し 牛 乳 | メンマ しらたき 人参 ほうれん 草 かぼちゃ 小松菜 長ねぎ に ら 晩柑 | E 396 P 20.8 F 14 塩 2.5 |
| 30 | 木 | カレーのチーズフライ ポテトサラダ みそ汁 さくらんぼ | みかんジュース | 牛乳 せんべい | 小麦粉 パン粉 油 マヨネー ズ じゃが芋 | カレー たまご 粉チーズ 豆腐 味噌 牛乳 | パセリ きゅうり 人参 みかん缶 小松菜 さくらんぼ | E 408 P 20.8 F 16.7 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。
 ※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でご飯はいただきます。 ※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。よくかんで食べる日です。

♪♪ てをあらいましょう ♪♪

天気の良い日は外で元気に遊ぶ子供達！
 楽しそうな声が給食室まで聞こえてきます。砂
 遊びや泥遊び・水遊びをした後は、きれいに手
 を洗いましょう。手には、見えないバイキンがたく
 さん！お腹の中に入ったら大変です。



食事や給食当番の前に きれいに手を洗おう！



よく噛んで食べよう！

よく噛むことは、食べ物を飲み込みやすくして消化を助けるだけでなく、味覚やあごの発達を促し、丈夫な歯をつくることにつながります。「ひと口30回を目安に」と言われていますが、調理の際はしっかりと噛むことができるよう素材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中のものを水分で流し込まないなど注意することで、よく噛む習慣が身につきます。