



6月の献立表



平成29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)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉とひる食べ物	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	木	ミートボール アスパラサラダ コーンスープ ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 藍ラスク	パン粉 油 マヨネーズ 麩	豆腐 豚挽肉 たまご	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリーン アスパラガス キャベツ コーン パセリ ネーブルオレンジ バナナ	E 395 P 17.5 F 20.2 塩 1.7	
2	金	白身魚の梅焼き みずのけんちん みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 源氏パイ	砂糖 油	タラ 味噌 さつまいも揚げ 油 揚げ 牛乳	みず 人参 つきこん ししいたけ ほうれん草 バナナ	E 288 P 18.8 F 11.2 塩 2.2	
3	土	豚肉のケチャップ煮 野菜ジュース バナナ			油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 352 P 13.9 F 16.5 塩 1.1	
5	月	カリカリ麻婆豆腐 わかめスープ 切干大根とさきいかのサラダ ゼリー	みかんジュース	牛乳 サブレ	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	豚挽肉 高野豆腐 味噌 わ かめ 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ にんに く 生姜 切り干し大根 きゅうり さきいか 玉ねぎ	E 442 P 17.6 F 20.5 塩 2.1	
6	火	鶏肉のピカタ スパゲティソテー 野菜スープ ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 ジャコトースト	小麦粉 油 スパゲティ 食パ ン	鶏肉 粉チーズ たまご ロースハム 牛乳 ジャコ	玉ねぎ ビーマン コーン にんに く キャベツ 人参 ネーブルオレ ンジ バナナ	E 285 P 17.1 F 11.9 塩 1.4	
7	水	ポークカレー 福神漬け コーンサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 ビスコ	飲むヨーグルト せんべい	じゃが芋 バター 油	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 バナナ	E 458 P 18.4 F 17 塩 2.1	
8	木	冷しゃぶのごまだれ トマト 味付けのり みそ汁 ネーブルオレンジ	野菜ジュース	牛乳 ジャムサンドクラッカー	砂糖 すりごま	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 ネー ブルオレンジ	E 426 P 20.3 F 19.9 塩 2.1	
9	金	赤魚の甘辛揚げ ごま酢和え ゆきわり汁 バナナ	ネーブルオレンジ	牛乳 笹巻き	片栗粉 油 砂糖 すりごま もち米	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	きゅうり 人参 もやし ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 バナナ ネー ブルオレンジ	E 622 P 24.6 F 16.1 塩 2.5	
10	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 ししいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 343 P 13 F 14.4 塩 0.8	
12	月	さばの味噌焼き 和風サラダ うどん汁 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 アップルケーキ	砂糖 油 乾麺 油揚げ ホッ トケーキミックス	さば 味噌 ロースハム 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 り んご	E 487 P 18.7 F 17 塩 3.2	
13	火	酢豚 ごまきゅうり 中華スープ ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	生姜 孟宗缶 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 ネーブルオレンジ バナナ	E 348 P 15.3 F 13.7 塩 2.1	
14	水	煮魚 お浸し 春雨スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 カリカリマカロニ	春雨 パン 油 砂糖 マカロ ニ	鮭 ロースハム 牛乳	キャベツ もやし きゅうり 玉ね ぎ チンゲン菜 バナナ	E 635 P 27.3 F 13.3 塩 3.1	
15	木	【未満児参観日】 ミートソーススパゲティ 茹でブロッコリー 押し麦入り野菜たっぷりスープ プチトマト ゼリー	みかんジュース	ヤクルト せんべい	スパゲティ 油 じゃが芋	豚挽肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ ブロッコリー フチトマト セロリ キャベツ 小松菜 コーン	E 629 P 21.8 F 10.6 塩 5.2	
16	金	アジフライ 二色和え みそ汁 ネーブルオレンジ	バナナ	水きりヨーグルト (ブルーベリージャムがけ)	小麦粉 パン粉 油 マヨネー ズ 食パン	アジ たまご ロースハム 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 311 P 17.5 F 9.6 塩 1.2	
17	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	バター じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース パナ ナ	E 395 P 14.4 F 14.7 塩 1.7	
19	月	筑前煮 おひたし みそ汁 ふりかけ プリン	ネーブルオレンジ	牛乳 サモサ	油 砂糖 焼き麩 油 餃子の 皮 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 チーズ ツナ缶	大根 こんにゃく 人参 孟宗 ち ぼう 干しいたけ いんげん ほう れん草 えのき コーン ネーブル オレンジ	E 371 P 20.5 F 18.6 塩 2.2	
20	火	パン 押し麦入りミネストローネ スティックきゅうり バナナ	麦茶 アスパラガス	野菜ジュース せんべい	パン オリーブ油 押麦	ベーコン 粉チーズ	ホールトマト 玉ねぎ 人参 セロ リ にんにく キャベツ パセリ きゅうり バナナ	E 483 P 12.4 F 15.4 塩 2.8	
21	水	高野豆腐パーク チンゲン菜の和え物 コーンスープ ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 煮干しだしの甘辛風	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 ネーブルオレンジ バナナ	E 434 P 22.2 F 23.1 塩 3	
22	木	鶏のから揚げ マカロニサラダ ぶりかけ コンソメスープ バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 ひじき入り五目おにぎり	片栗粉 油 砂糖 片栗粉 ご ま マカロニ 米 ひじき	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 ししいたけ バナナ	E 345 P 13.4 F 9.4 塩 1.6	
23	金	鮭の照り焼き すき昆布煮 みそ汁 ゼリー	りんごジュース	アイスクリーム	油 砂糖	鮭 すき昆布 うずら卵 豚 肉 油揚げ 味噌	しらたき 人参 キャベツ	E 401 P 22 F 15.1 塩 2.2	
24	土	コーンシチュー 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース パナ ナ	E 350 P 12.4 F 10.7 塩 1.8	
26	月	【調理の会メニュー】 ささみの梅え〜味 うの花いり 新玉のみそ汁 ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 クッキー	じゃが芋 油 砂糖 マヨネー ズ	ささみ 味噌 おから 薄揚 げ わかめ 牛乳	人参 ビーマン ごぼう 干しいた け 玉ねぎ ネーブルオレンジ パ ナナ	E 370 P 16.6 F 17.3 塩 1.4	
27	火	【誕生会メニュー】 冷やし中華 フルーツヨーグルト	野菜ジュース	牛乳 手作りケーキ	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 パナ ナ 白桃缶 メロン いちご	E 558 P 21.2 F 13.4 塩 1.4	
28	水	ハッシュドポーク バインサラダ 牛乳 メロン	麦茶 星食べよ	アイスクリーム	生クリーム 油 バター	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 バイン缶 メロン	E 374 P 14.8 F 21.2 塩 2	
29	木	ポークシューマイ 炒り煮 みそ汁 ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 チヂミ	油 砂糖 焼き麩 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 ち ら 晩柑	E 387 P 20.4 F 14 塩 2.5	
30	金	魚のチーズフライ 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	カレイ 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 391 P 20.7 F 15.9 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歳以上児の朝食(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。



増すきなもの、何でも食べ、
給食目標

～ 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。「一口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な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。

★ 噛むことがもたらす効果 ★

『ひ』肥満予防
『こ』言葉の発達をはっきり
『は』歯の病気を防ぐ
『い』胃腸の働きを促進
『ぜ』全身の配力向上と全力投球

『み』味覚の発達
『の』脳の発達
『が』がん予防

「ひみこのはがらいせ」で覚えてね!