



7月の献立表



平成29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	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しいたけ グリーンピース 生姜 バナナ	E 317 F 13.8	P 12.6 塩 0.8
3	月	つくね焼き オクラの和え物 みそ汁 バナナ	麦茶 アスパラガス	ヨーグルトゼリー (いちごソース)	砂糖 片栗粉 ごま	鶏挽肉 味噌 油揚げ	人参 しいたけ 万能ねぎ 生姜 オクラ きゅうり ほうれん草 コーン もやし バナナ	E 312 F 7	P 23.7 塩 2.1
4	火	【調理の会メニュー】 カジキマグロの甘酢揚げ ゆかりあえ ごま汁 すいか	スティック野菜	牛乳 ビスケット	片栗粉 砂糖 ねりごま すり ごま ごま	マグロ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 きゅうり もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ えのき す いか	E 342 F 12.8	P 21.1 塩 2.2
5	水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 メロン	麦茶 ビスコ	麦茶 梅きゅうおにぎり	砂糖 油 ジャガイモ マヨネー ズ 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅう り 人参 みかん缶 なす れん ごん メロン	E 403 F 17.6	P 15.3 塩 1.7
6	木	かき揚げ ごまきゅうり ふりかけ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	小麦粉 油 ごま バター	エビ たまご 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん キャベ ツ きゅうり バナナ	E 373 F 15	P 16.3 塩 2
7	金	【七夕誕生会メニュー】 七夕カレーライス そうめん汁 すいか	りんごジュース	牛乳 ケーキ	米 油 ひやむぎ 砂糖	豚挽肉 錦糸玉子 牛乳	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 なす スズキニ ビーマン コーン 水菜 パイン缶 みかん 缶 すいか	E 635 F 22	P 18 塩 4
8	土	クリームシチュー 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース バナナ	E 314 F 10.2	P 11.7 塩 1.5
10	月	チキンカツ 海藻サラダ コーンポタージュ メロン	バナナ	牛乳 蒸しパン	小麦粉 卵粉 油 バター 生クリーム ごま油 砂糖	鶏肉 たまご ツナ缶 わか め 牛乳	トマト きゅうり コーン 玉ね ぎ メロン バナナ	E 499 F 17.5	P 25.1 塩 1.9
11	火	ウインナーの変わりみそ和え みそ汁 ゆかり和え ゼリー	みかんジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 油 ごま油 砂糖 焼きそば 中華めん	ウインナー 味噌 チーズ ロースハム 豚肉	ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり 小松菜 えのき 人参 メロン バナナ	E 434 F 21.6	P 15.4 塩 2.6
12	水	煮魚 五目豆 みそ汁 すいか	麦茶 星たべよ	牛乳 焼きそば	砂糖 油 中華めん	鮭 茹で大豆 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳	しいたけ ごぼう 人参 こんに ゃく ほうれん草 すいか	E 403 F 17.3	P 25.5 塩 2.3
13	木	ビビンバ えのきスープ ゼリー	バナナ	牛乳 サブレ	米 砂糖 油 ごま ごま油	豚挽肉 錦糸玉子 味噌 わ かめ 牛乳	生姜 もやし きゅうり えのき バナナ	E 497 F 14.4	P 15.9 塩 2.7
14	金	モロヘイヤ餃子 レタスのスープ スティックきゅうり ぶどう	麦茶 マンナ	牛乳 とうもろこし	片栗粉 ごま油 砂糖 油 餃 子の皮	豚肉 豆腐 牛乳	モロヘイヤ えのき 生姜 にん にく きゅうり 人参 ぶどう とうもろこし	E 336 F 15.3	P 13.8 塩 1.1
15	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 407 F 17.2	P 14.6 塩 1.7
18	火	さばのみそ焼き すまし汁 ピーンと野菜のソテー メロン	バナナ	牛乳 アメリカンドック	油 ごま油 麩 小麦粉 ビー フン	さば 味噌 ベーコン 卵豆 腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しい たけ ビーマン なす メロン バナナ	E 441 F 21.4	P 21 塩 2.6
19	水	照り焼きチキン 伴三条 しそまき みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 鏡せんべい	砂糖 油 春雨 ごま油	鶏肉 錦糸玉子 ロースハム 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり 人参 しそまき かぼちゃ 小松菜 バナナ	E 375 F 13	P 18.1 塩 2.4
20	木	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ ゼリー	麦茶 ウエハース	麦茶 枝豆おにぎり	じゃが芋 油 砂糖 米	豚肉 ベーコン 大豆 わか め たまご 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ キャベツ ほうれん草 コーン 長ねぎ 枝豆	E 371 F 11.4	P 12.7 塩 2.2
21	金	アジの和風南蛮 お浸し みそ汁 バナナ	野菜ジュース	アイスクリーム	片栗粉 油 砂糖	アジ 豆腐 味噌	にんにく 玉ねぎ グリーンア スパラガス キャベツ 人参 オ クラ バナナ	E 325 F 12.2	P 17.8 塩 2.2
22	土	夏祭り						E F	P 塩
24	月	かたつむりコロッケ 茹でキャベツ プチトマト 味付けのり みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 星たべよ	じゃが芋 小麦粉 卵粉 油 焼きそば	豚挽肉 たまご 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベ ツ きゅうり プチトマト もやし バナナ	E 401 F 14.4	P 14.9 塩 1.8
25	火	ほっけの竜田揚げ すき昆布煮 みそ汁 バナナ	麦茶 ハッピーターン	フルーツヨーグルト	片栗粉 油 砂糖	ほっけ すき昆布 豚肉 う ずら卵 油揚げ 味噌	生姜 しらたき 人参 小松菜 バナナ みかん缶 パイン缶 白 桃缶	E 356 F 11.7	P 22.6 塩 2.2
26	水	流しそうめん ミントマト 一口チーズ きゅうり ちくわ天	みかんジュース	アイスクリーム	そうめん 小麦粉 油	チーズ ちくわ	ミントマト きゅうり メロン	E 375 F 3	P 11.5 塩 6.2
27	木	チンジャオロース オクラのおかか和え 中華スープ すいか	麦茶 ビスコ	牛乳 人參とチーズのマフィン	片栗粉 ごま油 砂糖 ホット ケーキミックス	豚肉 味噌 かまぼこ たま ご 牛乳 ロースハム チー ズ	ピーマン 玉ねぎ 孟宗缶 にん にく 生姜 オクラ きゅうり 人参 コーン すいか	E 431 F 17	P 20.5 塩 2.1
28	金	鶏のから揚げ 押し麦のサラダ みそ汁 メロン	バナナ	ジョア せんべい	片栗粉 油 押し麦 オリーブ 油 米	鶏肉 ロースハム 豆腐 味 噌	生姜 きゅうり トマト コーン チンゲン菜 メロン バナナ	E 349 F 12	P 20.2 塩 1.7
29	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 バナナ	E 346 F 13.5	P 13.4 塩 1.1
31	月	ハッシュドポーク コーンサラダ 牛乳 バナナ	スティック野菜	麦茶 みたらし団子	じゃが芋 バター 生クリーム 油 砂糖 白玉粉 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 534 F 19.8	P 18.6 塩 2.7

*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いません。 *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。

♪ 食育クイズ ♪

Q:すいかに含まれる水分はどれくらい?
①70% ②80% ③90%

90%以上が水分です。その果汁には、
ベータカロチンやビタミンB6、カリウム、リコ
ピンなどの栄養が含まれていますが、利尿
作用が高く、体内のミネラルを排出する働
きもあるので、食べ過ぎには注意を。



©2017 株式会社



～ 夏の水分補給には、何を飲ませるのが良い? ～

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。夏は、体内にこもった熱を逃がして体温を調節するために、よく汗をかきます。汗をかいたままにしておくと脱水症状を起こしてしまいますので、特に夏は、こまめな水分補給が大切です。

水分は、糖分やカフェインなどが少ない番茶・麦茶・ほうじ茶・水などで補給しましょう。イオン飲料水は電解質の濃度が高く、塩分の摂りすぎになることもありますので、汗をたくさんかいたときなどに必要な分だけ飲ませるようにしましょう。ジュースは糖分が多く高カロリーのため、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなってしまうので避けたいものです。