



8月の献立表



平成29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 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	ポークシューマイ 野菜ソテー だしがらの甘辛風 みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 麩ラスク	油 片栗粉 砂糖 麩	ポークシューマイ ベーコン わかめ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 コーン しめじ メロン バナナ	E 533 F 21.6	P 24.7 塩 3.1
2	水	麻婆ナス スティックきゅうり 春雨スープ バナナ	麦茶 マンナ	あじさいゼリー	油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨	豚挽肉 豆腐 味噌 ロース ハム	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生 姜 にんにく きゅうり オクラ バナナ	E 262 F 15	P 9.4 塩 1.3
3	木	【クッキング】 夏野菜カレー 根菜サラダ 牛乳 すいか	野菜ジュース	牛乳 クッキー	油 マヨネーズ	鶏肉 ちくわ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ト マト きゅうり れんこん こぼろ コーン すいか	E 554 F 29.5	P 18.1 塩 2.3
4	金	【魚デー:食育実践】 いなだの和風エスカベージュ お浸し みそ汁 メロン	麦茶 曇たべよ	アイスクリーム	小麦粉 油 砂糖	いなだ もすく 豆腐 なる と 味噌	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ほ うれん草 キャベツ メロン	E 265 F 9.1	P 15.4 塩 1.9
5	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 コーン バナナ	E 328 F 10.7	P 12.2 塩 1.8
7	月	鶏肉のごま煮 ゆうがの炒り煮 みそ汁 メロン	スティック野菜	牛乳 ハムチー揚げ	ごま ごま油 砂糖 油 餃子 の皮	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳 ロースハム チーズ	こんにゃく 人参 さやいんげん 夕顔 しそ ほうれん草 メロン きゅうり 人参	E 312 F 16.4	P 17.2 塩 2.2
8	火	煮魚 筑前煮 ふりかけ みそ汁 メロン	りんごジュース	牛乳 かぼちゃバター餅	油 砂糖 片栗粉 バター	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌 牛 乳	大根 こんにゃく 人参 孟宗缶 ごぼろ 干しいたけ いんげん キャベツ メロン かぼちゃ	E 414 F 14.3	P 28.9 塩 2.7
9	水	【すいかわり大会】 鶏肉のから揚げ 押し麦のサラダ みそ汁 すいか	麦茶 ビスコ	アイスクリーム	片栗粉 油 焼き麩	鶏肉 ロースハム 味噌	生姜 かぼちゃ きゅうり トマト コーン チンゲン菜 しいたけ す いか	E 356 F 15.7	P 16.2 塩 1.8
10	木	♪ 流しそうめん ♪	バナナ	ヨーグルト	そうめん 小麦粉 油	ちくわ チーズ	長ねぎ フチトマト きゅうり バ ナナ	E 454 F 4	P 15.1 塩 6
12	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナ ナ	E 357 F 16.3	P 13.3 塩 1.5
14	月	豆腐のそぼろ煮 ジュース バナナ	麦茶 マンナ	アイスクリーム	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 283 F 10.7	P 11.6 塩 1.2
15	火	豚丼風 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	アイスクリーム	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 320 F 18.6	P 10.8 塩 1
16	水	ブラウンシチュー 三色サラダ 野菜ジュース	バナナ	アイスクリーム	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピー ス トマト きゅうり コーン バ ナナ	E 298 F 14.9	P 12.3 塩 1.8
17	木	肉じゃが コールスロー ふりかけ みかんジュース	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ つきこん 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン みかん缶	E 360 F 11.7	P 15.2 塩 1.5
18	金	【誕生会メニュー】 サラダうどん ゼリーアラモード	みかんジュース	アイスケーキ	乾麺	錦糸玉子 ツナ缶 ホイップ クリーム	きゅうり トマト コーン もやし	E 382 F 6.6	P 13.6 塩 3.2
19	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 じゃが芋	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマ ン バナナ	E 351 F 14.8	P 14.5 塩 1.1
21	月	【調理の会メニュー】 ししゃもの寝袋揚げ しょうゆ汁 オクラのねばとろ和え メロン	バナナ	牛乳 枝豆	小麦粉 油 麩	ししゃも カレイ 豆腐 牛 乳	きゅうり オクラ コーン モロハ イヤ フチトマト なす メロン バナナ 枝豆	E 342 F 13.9	P 27.2 塩 2.1
22	火	夏をぶっとばせスタミナ丼 わかめスープ すいか	麦茶 マンナ	アイスクリーム	米 砂糖 油 ごま	豚肉 納豆 錦糸玉子 わか め 味噌 のり	ビーマン なす 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 オクラ トマト すいか	E 608 F 25.3	P 20.1 塩 1.8
23	水	かぼちゃのかき揚げ ごまきゅうり ふりかけ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 簡単ピザ	上新粉 油 ごま 砂糖 麩 餃子の皮	エビ 豆腐 味噌 牛乳 チーズ ロースハム	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん きゅ うり 人参 しめじ ビーマン コーン バナナ	E 323 F 12.8	P 15.5 塩 2.1
24	木	豚肉の生姜焼き ミックスキャベツ フチトマト みそ汁 ゼリー	バナナ	手作りヨーグルト	砂糖 油 じゃが芋 脱脂粉乳	豚肉 わかめ 味噌	ビーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 フチトマト バナナ	E 371 F 12	P 20.2 塩 1.7
25	金	鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 メロン	麦茶 アスバラガス	ジョア せんべい	片栗粉 油 砂糖	鯖 ひじき 薄揚げ 豆腐 味噌	生姜 人参 しらたき いんげん 小松菜 メロン	E 350 F 15.7	P 17.4 塩 2
26	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 バナナ	E 322 F 13.6	P 13.4 塩 1.1
28	月	麻婆豆腐 華風和え 牛乳 すいか	バナナ	ゼリー	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり すい か バナナ	E 338 F 14.4	P 17.2 塩 1.8
29	火	冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 メロン	りんごジュース	アイスクリーム	砂糖 すりごま じゃが芋	豚肉 味噌 わかめ	ほうれん草 もやし コーン 人参 きゅうり メロン	E 276 F 11	P 13.9 塩 1.7
30	水	なす入りコロツケ 茹でキャベツ トマト みそ汁 ふりかけ みかんゼリー	麦茶 ビスコ	牛乳 とうもろこし	じゃが芋 油 小麦粉 卵粉	豚挽肉 たまご わかめ 豆 腐 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ ト マト とうもろこし	E 409 F 14.9	P 16.8 塩 2.3
31	木	鮭の味噌粕漬け焼き すき昆布煮 八杯汁 メロン	スティック野菜	麦茶 枝豆おにぎり	油 砂糖 麩 米 もち米	鮭 味噌 豆腐 すき昆布	しらたき 人参 なす つきこん メロン 枝豆 きゅうり	E 312 F 6.2	P 19.5 塩 1.7

※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。 ※赤い字の日は完全給食でご飯はいいません。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。
※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。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。

何でも食べ、好きなものを増やそう！
給食目標

♪ 苦手な野菜を克服しよう！ ♪

お子さんに苦手な野菜はありませんか。せっかく料理を作ったのに、嫌がって食べてくれないには、悲しいものですね。ちょっとした工夫で苦手な野菜を克服するヒントをお伝えします。

野菜が苦手な理由

- 苦味・酸味: 人は本能的に「苦味=毒」、「酸味=腐ったもの」と判断します。
- 臭い: 大人では気にならない臭いや風味でも、子供によっては強く感じ、嫌がる場合があります。
- 食感: 大人なら「ツルツとしていておいしい」と思うオクラでも、子供だと「気持ち悪い」と感じる場合があります。
- 見た目: 子供によっては敬遠する色や形があるようです。きのこ類などを嫌がる子もいるようです。



克服するヒント

- ★ 切り方を変える: 固さは、繊維を断つことでやわらかくなります。苦味は、繊維に沿って切ることで軽減されます。
- ★ 好きなものに入れる: 苦手なピーマンやトマトをカレーに入れて食べる機会を増やしましょう。
- ★ 食べ慣れた味付けにする: 子供が食べ慣れている味付け、子供が好きな味付けから挑戦しましょう。
- ★ 褒める: 少しでも食べたなら大げさなくらいに褒めて自信をつけさせましょう。
- ★ 食べている姿を見せる: おいしく食べている姿を見せましょう。大げさなくらいが効果的です。

