



6月の献立表



平成30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 塩:食塩 g |
| 1 | 金 | 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 ビスケット | 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 442 P 16 F 24.2 塩 1.7 | |
| 2 | 土 | ハッシュドポーク ジュース バナナ 【2.3.4.5才親子遠足】 | | 麦茶 菓子 | じゃが芋 油 | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 グリンピース バナ ナ | E 348 P 9.9 F 11.6 塩 1.8 | |
| 4 | 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 バナナ | 野菜ジュース | 牛乳 よもぎパンケーキ | 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 バナナ | E 375 P 18.9 F 16 塩 2.1 | |
| 5 | 火 | シュウマイ 炒り煮 みそ汁 ゼリー | バナナ | アイスクリーム | 油 砂糖 焼き麩 | シュウマイ 豚肉 味噌 | 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 バナナ | E 434 P 15.6 F 18.2 塩 2.4 | |
| 6 | 水 | 白身魚の梅焼き みずのけんちん みそ汁 ジューシーフルーツ | 麦茶 ビスコ | ジョア せんべい | 砂糖 油 | タラ 味噌 さつま揚げ 油 揚げ | みず 人参 つきこん ししいた け ほうれん草 ジューシーフルーツ | E 269 P 20.8 F 6.3 塩 2.1 | |
| 7 | 木 | 鶏肉のピカタ スパゲティソテー トマトスープ バナナ | りんごジュース | 麦茶 笹巻 | 小麦粉 油 スパゲティ もち 米 | 鶏肉 粉チーズ たまご ロースハム | 玉ねぎ ピーマン 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 567 P 23.3 F 12.7 塩 1.6 | |
| 8 | 金 | パン 押し麦入りミネストローネ スティックきゅうり ネーブルオレンジ | バナナ | 麦茶 おにぎり | パン オリーブ油 押麦 米 | 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 ネーブルオレンジ バ ナナ | E 529 P 13.8 F 14.1 塩 1.7 | |
| 9 | 土 | すき焼き風煮 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | 砂糖 油 | 豚肉 豆腐 牛乳 | 白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長 ねぎ ししいたけ バナナ | E 367 P 13.6 F 15.1 塩 1.5 | |
| 11 | 月 | 【魚デー】 アジと豆腐のたこ焼き風 三色和え みそ汁 バナナ | みかんジュース | 牛乳 せんべい | 片栗粉 油 じゃが芋 マヨ ネーズ | アジ 豆腐 味噌 牛乳 | キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参 小松菜 バナナ | E 332 P 19.7 F 10.7 塩 1.9 | |
| 12 | 火 | 親子煮 ごぼうサラダ みそ汁 ジューシーフルーツ | バナナ | 牛乳 アーモンドトースト | 砂糖 マヨネーズ すりごま 食パン バター | 鶏肉 たまご かまぼこ ロースハム わかめ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース ごぼう きゅうり コーン 大根 ジューシーフルーツ バナナ | E 434 P 22.2 F 22 塩 2.9 | |
| 13 | 水 | 酢豚 ごまきゅうり 中華スープ ネーブルオレンジ | 麦茶 マンナ | 牛乳 バームクーヘン | 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 ピー 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 | E 318 P 14.3 F 16 塩 1.8 | |
| 14 | 木 | 煮魚 おひたし とん汁 バナナ | 清見オレンジ | 牛乳 ハッピーターン | じゃが芋 | 鮭 豚肉 味噌 牛乳 | キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ 生姜 バ ナナ 清見オレンジ | E 331 P 22.5 F 11.6 塩 1.7 | |
| 15 | 金 | 高野豆腐パーク チンゲン菜の和え物 洋風みそ汁 ゼリー | バナナ | 牛乳 ジャムサンドクラッカー | 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 504 P 18.6 F 24 塩 3 | |
| 16 | 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 ピーマン 人参 しめじ バナナ | E 360 P 14.7 F 16.5 塩 1.5 | |
| 18 | 月 | 筑前煮 おひたし みそ汁 バナナ | りんごジュース | 牛乳 米粉と甘納豆のブレッド | 油 砂糖 米粉 | 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 豆 乳 甘納豆 | 大根 こんにゃく 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ グリンピース 小松菜 コーン しめじ 玉ねぎ バナナ | E 396 P 20.1 F 13.2 塩 1.9 | |
| 19 | 火 | 冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 ネーブルオレンジ | バナナ | 牛乳 源氏パイ | 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 バナナ | E 346 P 17.7 F 16.5 塩 1.9 | |
| 20 | 水 | さばの味噌煮 和風サラダ すまし汁 バナナ | 清見オレンジ | 牛乳 チヂミ | 砂糖 油 乾麺 油揚げ 小麦 粉 じゃが芋 ごま油 | さば 味噌 ロースハム わ かめ 油揚げ たまご チー ス しらす干し 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 377 P 18.2 F 17.9 塩 2.6 | |
| 21 | 木 | 肉じゃが いんげんのごま和え だしがらの甘辛風 みそ汁 ゼリー | バナナ | 牛乳 ビスコ | じゃが芋 油 砂糖 すりごま | 豚肉 納豆 チーズ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 つきこん しめじ グリンピース いんげん バナナ | E 397 P 20 F 17.2 塩 1.6 | |
| 22 | 金 | ささみの梅え〜味 うの花入り みそ汁 バナナ | 麦茶 ウエハース | 手作りヨーグルト | 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 ピーマン ごぼう 干しいた け 玉ねぎ ネーブルオレンジ バ ナナ | E 319 P 25.1 F 5.5 塩 2.2 | |
| 23 | 土 | ブラウンシチュー 牛乳 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 バナ ナ | E 418 P 15.5 F 18.6 塩 2 | |
| 25 | 月 | 鮭の磯辺揚げ すき昆布煮 みそ汁 バナナ | 野菜ジュース | 牛乳 とんがりコーン | 油 砂糖 片栗粉 | 鮭 すき昆布 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 | しらたき 人参 キャベツ バナナ | E 344 P 21.8 F 15.5 塩 2.3 | |
| 26 | 火 | 【誕生会メニュー】 冷やし中華 ゼリーアラモード | 清見オレンジ | 牛乳 手作りケーキ | 中華めん ごま油 生クリーム | 焼き豚 錦糸玉子 牛乳 | トマト きゅうり みかん缶 黄桃 缶 | E 599 P 21.1 F 21.1 塩 1.5 | |
| 27 | 水 | ササミフライ 茹でキャベツ マカロニスープ バナナ | 麦茶 マンナ | 牛乳 せんべい | 小麦粉 パン粉 油 マカロニ | ササミ たまご 牛乳 | プチトマト グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 パセリ | E 406 P 19.6 F 15 塩 1.4 | |
| 28 | 木 | 赤魚の甘辛揚げ ごま酢和え みそ汁 ジューシーフルーツ | バナナ | 牛乳 焼きそば | 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 パイン缶 メロン | E 410 P 19.8 F 15.5 塩 2.3 | |
| 29 | 金 | ポークカレー 福神漬け フレンチサラダ 牛乳 ゼリー | りんごジュース | 手作りバナナヨーグルト | じゃが芋 油 | 豚肉 牛乳 ロースハム | 玉ねぎ 人参 グリンピース キャ ベツ きゅうり コーン | E 532 P 26.1 F 19.4 塩 2.8 | |
| 30 | 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 339 P 12.9 F 14.4 塩 0.8 | |

※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。



よくかんで食べることでたくさんの良い効果があります！

丈夫な歯を維持するには、食べたあと歯を磨くことはもちろん、カルシウムなど歯によい栄養をとることや、よくかんで食べることが大切とされています。又、よくかんで食べることで、よい効果がたくさんあるといわれています。ひとくち30回を目安によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

消化吸収をよくします

食べ物がこまかくたかれるほか、だ液と混ぜられ、胃や腸での消化・吸収がよくなります！

脳を活発にし記憶力アップ

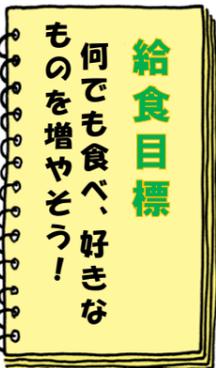
しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、そのまわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。

虫歯予防

よくかむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって虫歯の菌が活性化しにくくなります。また、よくかむことで、あごの発達にも役立ち、口腔内の健康やよい発音にもつながります。

肥満予防

しっかりかむことによって満腹中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。早食いはいはしないようにしましょう。



給食目標
何でも食べ、好きなものを増やそう！