



# 7月の献立表



平成30年6月29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
2	月	つくね焼き オクラの和え物 みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 アメリカンドック	砂糖 片栗粉 ごま ホット ケーキミックス 油	鶏挽肉 味噌 油揚げ 牛乳 魚肉ソーセージ	人参 しじみ 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 417 P 22.9 F 16.5 塩 2.9	
3	火	魚のマヨネーズ焼き すまし汁 いんげんのごま和え メロン	バナナ	麦茶 みたらし団子	マヨネーズ 油 すりごま 砂糖 糖 白玉粉 片栗粉	鮭	玉ねぎ しめじ いんげん 人参 ほうれん草 えのき メロン バ ナナ	E 287 P 15.1 F 7.5 塩 2.1	
4	水	かき揚げ ごまきゅうり ふりかけ みそ汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 せんべい	小麦粉 油 ごま	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 369 P 14.5 F 14.2 塩 2.3	
5	木	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ メロン	バナナ	牛乳 シュガートースト	じゃが芋 油 砂糖 食パン	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 メロン バナナ	E 432 P 14.7 F 18.6 塩 3	
6	金	【七夕誕生会メニュー】 七夕カレーライス ふきながし汁 すいか	りんごジュース	アイスクリーム	米 油 ひやむぎ	豚挽肉 錦糸玉子 牛乳	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 なす スッキーニ ビーマン コーン 水菜 バイン缶 みかん 缶 すいか	E 638 P 16.2 F 22.1 塩 3	
7	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 しじみ ビーマ ン キャベツ バナナ	E 350 P 14.5 F 13.4 塩 1.2	
9	月	モロヘイヤ餃子 レタスのスープ さきいかときゅうりの和え物 バナナ	みかんジュース	牛乳 バームクーヘン	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 バナナ	E 332 P 17.2 F 14.9 塩 2.1	
10	火	【魚デー】 まぐろとバインの揚げ煮 みそ汁 マカロニサラダ すいか	バナナ	牛乳 とうもろこし	油 片栗粉 砂糖 マカロニ	マグロ 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 バイン缶 グリンピース きゅうり 人参 コーン 小松菜 とうもろこし バナナ	E 450 P 24 F 19.5 塩 1.8	
11	水	ウインナーの変わりみそ和え みそ汁 ゆかり和え バナナ	りんごジュース	ジョア 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	ビーマン キャベツ きゅうり ゆかり 小松菜 えのき 人参 バナナ	E 407 P 14.6 F 18.6 塩 2.3	
12	木	野菜たっぷり麻婆 スティックきゅうり レタススープ メロン	バナナ	牛乳 よもぎケーキ	砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	豆腐 豚挽肉 味噌 ベーコ ン 牛乳	なす 人参 ビーマン 孟宗缶 長ねぎ 生姜 にんにく きゅう り レタス 玉ねぎ メロン バ ナナ	E 440 P 18.1 F 20 塩 2.1	
13	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 トマト すいか	野菜ジュース	手作りヨーグルト	砂糖 油 じゃが芋 マヨネ ーズ 油	豚肉 油揚げ 味噌	ビーマン 玉ねぎ 生姜 きゅう り 人参 みかん缶 なす トマ ト すいか	E 451 P 23.7 F 17.4 塩 2	
14	土	コーンシチュー 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 391 P 14.9 F 13.6 塩 1.4	
17	火	ハッシュドポーク コーンサラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 ごませんべい	じゃが芋 油	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 486 P 19.3 F 22.5 塩 2.3	
18	水	アジの和風南蛮 お浸し みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 とんがりコーン	片栗粉 油 砂糖	アジ 豆腐 味噌 牛乳	にんにく 玉ねぎ グリーンア スパラス キャベツ 人参 オク ラ メロン バナナ	E 338 P 19.4 F 15.2 塩 2.5	
19	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	みかんジュース	麦茶 梅きゅうおにぎり	片栗粉 ごま油 砂糖 米	豚肉 味噌 かまぼこ たま ご	ビーマン 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 284 P 14.2 F 6.7 塩 2.5	
20	金	照り焼きチキン 伴三条 みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 しらすトースト	砂糖 油 春雨 ごま油 食パ ン	鶏肉 錦糸玉子 ロースハム 味噌 牛乳 しらす干し	生姜 にんにく きゅうり 人参 しそまき かぼちゃ 小松菜 メ ロン バナナ	E 390 P 23.5 F 13.6 塩 3.1	
21	土	♪ 夏祭り ♪						E P F 塩	
23	月	肉じゃがカレー風味 ひじきサラダ みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 とうもろこし	じゃが芋 油 砂糖 すりごま	豚肉 ひじき 茹で大豆 味 噌 牛乳	玉ねぎ 人参 つきこん しめ じ グリンピース コーン きゅう り いんげん フチトマト メロン バナナ とうもろこし	E 429 P 23.9 F 14.3 塩 2.1	
24	火	流しそうめん フチトマト 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	フチトマト きゅうり メロン	E 322 P 8.3 F 9.8 塩 1.4	
25	水	ほっけの竜田揚げ すき昆布煮 みそ汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 スティックパイ	片栗粉 油 砂糖	ほっけ すき昆布 豚肉 う すら卵 油揚げ 味噌	生姜 しらす 人参 小松菜 きゅうり バナナ	E 440 P 20.5 F 23.4 塩 2.3	
26	木	【誕生会メニュー】 タコライス えのきスープ プリンアラモード	バナナ	アイスクー キ	米 油 マヨネーズ ごま	豚挽肉 粉チーズ チーズ わかめ ホイップクリーム	にんにく 玉ねぎ きゅうり ト マト えのき バナナ	E 542 P 18.3 F 21.3 塩 2.1	
27	金	かぼちゃコロッケ 茹でキャベツ フチトマト みそ汁 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 ゴーヤケーキ	小麦粉 パン粉 油 焼き粉 ホットケーキミックス	豚挽肉 たまご 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり フ チトマト もやし	E 437 P 15.1 F 13.5 塩 2.3	
28	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 バナナ	E 405 P 14.4 F 17.2 塩 1.7	
30	月	鶏肉の甘辛揚げ 海藻サラダ ポタージュ バナナ	りんごジュース	牛乳 人参とチーズのマフィン	片栗粉 油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 わかめ ツナ缶 バ ター 牛乳 たまご ロース ハム チーズ	トマト きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ 人参 バナナ	E 563 P 23.4 F 26.4 塩 2.2	
31	火	いかバーグ ビーフンと野菜のソテー みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビーマンクッキー	パン粉 油 ごま油 ホット ケーキミックス	すり身 イカ ベーコン わ かめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 キャ ベツ 干しいたけ ビーマン	E 615 P 23.3 F 24.2 塩 3.3	

※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)は主食を含むのとおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。  
 ※赤い字は完全給食の日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



## 夏野菜でクールダウン

夏の旬の野菜や果物には、日照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルもとることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富。デザートに疲労回復効果のあるすいかを食べるのもおすすめです。



給食目標  
 ものでも食べ、好きなものを増やそう！

～夏の水分補給は何を飲んでますか？～

たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないでください。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。