



6月の献立表



令和1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	
1	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 バナナ	E 299 P 13.5 F 14.2 塩 1.1
3	月	煮魚 おひたし とん汁 ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	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 ネーブルオレンジ バナナ	E 300 P 21.3 F 11 塩 1.6
4	火	冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 味付けのり	りんごジュース	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	E 345 P 16.3 F 17 塩 1.8
5	水	ササミフライ おかか和え トマトスープ ネーブルオレンジ	麦茶 マンナ	ジョア せんべい	小麦粉 パン粉 油 食パン	ササミ たまご バター 牛乳	もやし 人参 トマト缶 パセリ キャベツ 玉ねぎ ネーブルオレンジ	E 370 P 21.6 F 13.7 塩 1.6
6	木	白身魚の梅焼き みずのけんちん みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 アーモンドトースト	砂糖 油 食パン	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 バナナ	E 318 P 19.6 F 13.4 塩 2.4
7	金	バン 押し麦入りミネストローネ スティックきゅうり ジューシーフルーツ	野菜ジュース	牛乳 魅ラスク	パン オリーブ油 押麦 油 麩	ベーコン 粉チーズ 牛乳	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 ジューシーフルーツ	E 577 P 22.7 F 20.2 塩 1.7
8	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 15.1 F 19.2 塩 2
10	月	鮭の磯辺揚げ すき昆布煮 みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	油 砂糖 片栗粉 蒸しパン ミックス 黒糖	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 440 P 21.9 F 18.1 塩 2.4
11	火	筑前煮 おひたし だしがらの甘辛風 みそ汁 ネーブルオレンジ	バナナ	アイスクリーム	油 砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 味噌	大根 ごんやく 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 ネーブルオレンジ バナナ	E 459 P 24 F 22.1 塩 2.7
12	水	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	麦茶 ウエハース	麦茶 おにぎり	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	豚挽肉 高野豆腐 味噌 わかめ	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 358 P 15.5 F 11.3 塩 1.9
13	木	【未満児参観】 アジのたこ焼き風 ゆかり和え すまし汁 ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 よもぎバンケーキ	片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	アジのすり身 いかのすり身 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参 小松菜 ネーブルオレンジ バナナ	E 429 P 22.4 F 21.3 塩 1.9
14	金	スパニツシュオムレツ ごぼうサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	油 マヨネーズ すりごま じゃが芋	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ロースハム わかめ 味噌	パセリ ごぼう 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 絹さや バナナ	E 388 P 15.2 F 18.8 塩 2.3
15	土	クリームシチュー 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 405 P 11.7 F 12.8 塩 1.3
17	月	高野豆腐パーク チンゲン菜の和え物 洋風みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	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 バナナ	E 382 P 17.4 F 20.7 塩 2.2
18	火	シュウマイ 炒り煮 みそ汁 ネーブルオレンジ	麦茶 ビスコ	牛乳 カリカリマカロニ	油 砂糖 焼き麩 しらたき マカロニ	シュウマイ 豚肉 味噌	メンマ 人参 絹さや かぼち 玉ねぎ ネーブルオレンジ	E 390 P 17.8 F 17.7 塩 2.5
19	水	ほっけの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	ジョア せんべい	片栗粉 油 砂糖 すりごま じゃが芋	ほっけ 味噌	生姜 きゅうり 人参 もやし 小松菜 バナナ	E 294 P 15.7 F 6.4 塩 1.8
20	木	鶏肉のピカタ 茹でキャベツ マカロニスープ ネーブルオレンジ	バナナ	アイスクリーム	小麦粉 油 マカロニ	鶏肉 粉チーズ 卵	キャベツ コーン グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 パセリ ネーブルオレンジ バナナ	E 360 P 18.4 F 11.9 塩 1.1
21	金	アジフライ ごま和え みそ汁 トマト	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	小麦粉 パン粉 油 砂糖 すりごま じゃが芋 食パン	アジ 卵 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 トマト	E 421 P 19.8 F 15 塩 2.4
22	土	【親子遠足:うさぎ組以上】 チキンカレー 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 339 P 12.4 F 14.5 塩 1.4
24	月	鮭のパン粉焼き 野菜炒め みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 ビスケット	パン粉 オリーブ油 じゃが芋	鮭 粉チーズ ベーコン 味噌 牛乳	パセリ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ コーン ゆきわり バナナ	E 354 P 20.5 F 12.6 塩 1.8
25	火	【誕生会メニュー】 冷やし中華 フルーツヨーグルト	バナナ	牛乳 手作りケーキ	中華めん ごま油	生クリーム 焼き豚 錦糸卵 牛乳	トマト きゅうり みかん缶 パイン缶 バナナ 黄桃缶	E 568 P 20.8 F 18.8 塩 1.4
26	水	肉じゃが いんげんのごま和え チーズ納豆 みそ汁 ネーブルオレンジ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 すりごま	豚肉 納豆 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース いんげん ネーブルオレンジ	E 387 P 19.6 F 15.6 塩 1.6
27	木	さばの味噌煮 和風サラダ すまし汁 さくらんぼ	麦茶 ウエハース	牛乳 米粉と甘納豆のブレッド	油 米粉 砂糖	さば 味噌 ロースハム 油揚げ 豆乳 小豆	キャベツ きゅうり えのき みかん缶 ほうれん草 長ねぎ ししいたけ さくらんぼ	E 407 P 19.6 F 19.5 塩 2.6
28	金	ミートボール アスパラサラダ みそ汁 ネーブルオレンジ	バナナ	牛乳 チヂミ	パン粉 油 マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 卵 味噌 チーズ 牛乳 しらす干し	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリーンアスパラガス キャベツ 小松菜 もやし 万能ねぎ ネーブルオレンジ バナナ	E 400 P 19.8 F 21.3 塩 2.4
30	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ししいたけ ピーマン にんにく バナナ	E 325 P 12.8 F 14 塩 1.1

※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。

～手をあらいましょう～



給食目標
何でも食べ、好きなものを増やそう！

よく噛んでたべよう！

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。「ひと口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素材は少しだけ大きめに切り、食事のときは口の中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。



食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう！

