



# 7月の献立表



令和1年6月28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	月	豚肉の生姜焼き コールスロー わかめスープ ブチトマト バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ブルーベリーマフィン	砂糖 油 ジャガイモ マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 バター 卵 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 みかん缶 なす フチトマト バナナ	E 453 F 22.3	P 15.9 塩 2
2	火	煮魚 五目豆 しそ巻き みそ汁 ゼリー	バナナ	麦茶 梅きゅうおにぎり	砂糖 米 ごま こんにゃく	鮭 茹で大豆 ちくわ 油揚げ 味噌	しいたけ ごぼう 人参 ほうれん草 バナナ	E 533 F 11.8	P 23.7 塩 3.6
3	水	ウインナーの変わりみそ和え すまし汁 ゆかり和え バナナ	みかんジュース	牛乳 クッキー	じゃが芋 油 ごま油 砂糖 焼き麩	ウインナー 味噌	ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり 小松菜 えのき バナナ	E 475 F 26.7	P 14 塩 2.4
4	木	照り焼きチキン 伴三糸 みそ汁 メロン	麦茶 ウエハース	牛乳 とうもろこし	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 かぼちゃ 小松菜 メロン とうもろこし	E 318 F 10.9	P 18.9 塩 2.1
5	金	【七夕メニュー】 七夕そうめん キラキラフルーツポンチ	バナナ	アイスクリーム	ひやむぎ	ロースハム 錦糸卵	きゅうり 人参 干しいたけ オクラ バイン缶 メロン バナナ 桃缶 みかん缶	E 427 F 8.5	P 13.9 塩 4
6	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース バナナ	E 421 F 17.9	P 16 塩 1.5
8	月	鶏肉のごま煮 浅漬け だしがらの甘辛風 みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	こんにゃく ごま 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 いんげん キャベツ きゅうり なす バナナ	E 387 F 14.6	P 23.9 塩 2.9
9	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	スティック野菜	麦茶 みたらし団子	マヨネーズ 油 すりごま 砂糖 麩 白玉粉 片栗粉	鮭	玉ねぎ しめじ いんげん 人参 オクラ えのき メロン	E 276 F 7.6	P 15 塩 2.1
10	水	つくね焼き オクラの和え物 かき玉スープ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 アメリカンドック	砂糖 片栗粉 ごま わかめ 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 しいたけ 万能ねぎ 生姜 オクラ えのき ほうれん草 コーン バナナ	E 352 F 14.1	P 18.3 塩 1.9
11	木	かぼちゃコロッケ 茹でキャベツ ブチトマト みそ汁	りんごジュース	牛乳 ビスケット	小麦粉 パン粉 油 焼き麩	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 フチトマト もやし	E 370 F 14.1	P 14.5 塩 1.8
12	金	【調理の会メニュー】 パリサクッ!キスフライ☆ 伴三糸 すまし汁 メロン	バナナ	牛乳 バームクーヘン	春巻きの皮 油 春雨 ごま油 砂糖 焼き麩 わかめ	キス ロースハム 豆腐 牛乳	しそ きゅうり もやし 人参 コーン メロン バナナ	E 272 F 12.3	P 16.5 塩 2.1
13	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 423 F 15.7	P 15.1 塩 1.6
16	火	八宝菜 ごまきゅうり スープ すいか	バナナ	牛乳 とうもろこし	油 砂糖 片栗粉 ごま わかめ	豚肉 エビ うずら卵 豆腐 牛乳	人参 グリンピース キャベツ 水蒸き宗 しいたけ 生姜 きゅうり 長ねぎ すいか バナナ	E 355 F 15.9	P 18.8 塩 3
17	水	鮭の味噌焼き 春雨サラダ なすのしょうゆ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 人參とチーズのマフィン	砂糖 春雨 ごま油 焼き麩 ホットケーキミックス	鮭 味噌 錦糸卵 ロースハム 牛乳 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり なす バナナ	E 443 F 14.9	P 23.6 塩 2.4
18	木	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 メロン	みかんジュース	牛乳 クッキー	餃子の皮 ごま油 片栗粉 油 ごま わかめ	豚挽肉 牛乳	モロヘイヤ えのき 生姜 にんにく きゅうり さきいか 人参 長ねぎ メロン	E 309 F 13.1	P 16.1 塩 2.4
19	金	鶏のから揚げ お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	アイスクリーム	片栗粉 油	鶏肉 味噌	生姜 きゅうり コーン 人参 もやし しいたけ バナナ	E 241 F 8.5	P 12.7 塩 1.6
20	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 バター 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 414 F 16.2	P 15.9 塩 1.7
22	月	まぐろとバインの揚げ煮 みそ汁 ひじきサラダ ブチトマト	麦茶 マンナ	牛乳 スティックパイ	油 片栗粉 砂糖 すりごま	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 フチトマト	E 497 F 27.3	P 23.3 塩 2.4
23	火	鶏肉のごま焼き オクラのおかか和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	パン粉 砂糖 油 ごま じゃが芋	鶏挽肉 卵 味噌 かまぼこ 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ 生姜 オクラ きゅうり 人参 バナナ	E 368 F 13.4	P 21.2 塩 2.5
24	水	アジの和風南蛮 お浸し みそ汁 ブチトマト	バナナ	アイスクリーム	片栗粉 油 砂糖	アジ ロースハム 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 なす フチトマト バナナ	E 221 F 9.3	P 14.7 塩 2.2
25	木	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ すいか	麦茶 星たべよ	牛乳 しらすトースト	じゃが芋 油 砂糖 わかめ 食パン	豚肉 ベーコン 茹で大豆 チーズ しらす干し 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 セロリ キャベツ ほうれん草 コーン しいたけ すいか	E 415 F 17.1	P 18.5 塩 3
26	金	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	ジュース せんべい	小麦粉 油 ごま脂 すりごま じゃが芋	エビ 卵 ささみフレーク 味噌	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり もやし しめじ バナナ	E 301 F 10.4	P 15.2 塩 2
27	土	♪ 夏祭り ♪						E F	P 塩
29	月	チャブチェ風 トマトサラダ 中華スープ バナナ	みかんジュース	牛乳 源氏パイ	片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 油	豚肉 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 水蒸き宗 にんにく 生姜 コーン きゅうり トマト もやし しめじ 人参 バナナ	E 332 F 14.4	P 14.3 塩 1.4
30	火	【誕生会メニュー】 ピピンパ スープ メロン	バナナ	アイスパフェ	米 砂糖 油 ごま ごま油 すりごま わかめ	豚挽肉 錦糸卵 味噌	生姜 ぜんまい 人参 もやし きゅうり えのき メロン バナナ	E 412 F 13.9	P 13.3 塩 2.6
31	水	赤魚の甘辛揚げ すき昆布の含め煮 みそ汁 すいか	麦茶 ビスコ	牛乳 ゴーヤケーキ	片栗粉 油 砂糖 しらたき ホットケーキミックス	赤魚 すき昆布 豚肉 うずら卵 油揚げ 味噌 牛乳	人参 小松菜 コーヤ すいか	E 441 F 18.7	P 21.3 塩 2.8

※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。 ※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。

※3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

**増好 やき何ぞなでもの食をべ**

**給食目標**

**冷たいもの、甘いものとりすぎに注意!!**

暑いときに体を冷やすことは必要ですが、冷たいものを飲みすぎたり、アイスやかき氷などを食べすぎたりするのは禁物です。冷たいものを一度にたくさんとりすぎれば、内臓が冷え、消化器に負担がかかります。イオン飲料やジュース、アイスやかき氷は糖分のとりすぎとなり、ビタミンB1を消費して疲れやすくなります。

**~糖分の量はどのくらい?~ ※3gのスティックシュガーに換算すると...**

コカコーラ (500mlペットボトル) 52g(17本と1/3本)	カルピスウォーター (500mlペットボトル) 66g(22本)	レモンウォーター (500mlペットボトル) 29g(9本と7/10本)
なっちゃんオレンジ (500mlペットボトル) 43.5g(14本と1/2本)	午後の紅茶ミルクティー (500mlペットボトル) 32g(11本弱)	コーヒー飲料 (190ml缶) 14.8g(5本弱)