



8月の献立表



令和1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 糖や力になる食べ物	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	木	夏野菜の肉みそがけ きゅうりの酢の物 オクラのスープ バナナ	りんごジュース	麦茶 五平餅	油 砂糖 片栗粉 もち米 米	豚挽肉 味噌	かぼちゃ なす きゅうり みかん 缶 オクラ コーン 人参 玉ねぎ バナナ	E 375 P 10.3 F 10.1 塩 2.1	
2	金	魚のエスカベージュ おひたし すまし汁 メロン	バナナ	牛乳 源氏パイ	小麦粉 油 砂糖	カレイ 豆腐 牛乳	にんにく 玉ねぎ 赤ハブリカ ほう ろん草 キャベツ 人参 メロン バナナ	E 296 P 17.1 F 14.5 塩 1.6	
3	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 にんにく バナナ	E 308 P 12.8 F 14 塩 1.3	
5	月	【庄内んめものメニュー:だだちゃ豆の日】 鶏肉のごま煮 スティックきゅうり だだちゃ豆のみそ汁 メロン	麦茶 マンナ	牛乳 とうもろこし	ごま油 ごま 砂糖 油	鶏肉 味噌 牛乳	こんにゃく 人参 いんげん きゅうりだだちゃ豆 メロン とうもろこし	E 281 P 18.8 F 11.4 塩 1.8	
6	火	♪ 流しそうめん ♪	バナナ	ゼリー	そうめん 小麦粉 油	チーズ ちくわ	きゅうり ミニトマト バナナ	E 578 P 14.4 F 13.7 塩 3	
7	水	夏野菜のハンバーグ 茹キャベツ かぼちゃのコロコロスープ すいか	麦茶 ウエハース	牛乳 眩ラスク	パン粉 油 麩	豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ コーン モロヘイヤ キャ ベツ 人参 かぼちゃ すいか	E 460 P 19.7 F 23 塩 1.7	
8	木	八宝菜 ナムル スープ メロン	バナナ	牛乳 せんべい	油 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 エビ うすら卵 豆腐 わかめ 牛乳	人参 グリンピース キャベツ 孟 宗水素缶 しいたけ 生姜 きゅう り もやし 長ねぎ メロン バナ ナ	E 377 P 19.4 F 18.9 塩 1.7	
9	金	【すいかわり大会】 さばのカレー揚げ ごま和え みそ汁	野菜ジュース	アイスクリーム	片栗粉 油 砂糖 すりごま	さば 薄揚げ 味噌	キャベツ 人参 小松菜 もやし すいか	E 234 P 13.3 F 14.2 塩 1.5	
10	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 373 P 15.1 F 13.8 塩 1	
13	火	シチュー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	アイスクリーム	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 305 P 15 F 9.2 塩 1.4	
14	水	肉汁 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	アイスクリーム	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 長ねぎ つきこん しめじ ごぼう バナナ	E 464 P 20.4 F 29 塩 1.3	
15	木	ホイコーロー 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	アイスクリーム	油 砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 孟宗水素缶 ビー マン しいたけ バナナ	E 397 P 16.1 F 19.4 塩 1	
16	金	カレー コールスロー 牛乳 バナナ	麦茶 卵ボーロ	アイスクリーム	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャ ベツ きゅうり バナナ	E 350 P 12.4 F 14.4 塩 1.9	
17	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 280 P 14 F 12.7 塩 1.3	
19	月	【庄内んめものメニュー:ピーマンの日】 ピーマンと高野豆腐の餃子 和え物 八杯汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 せんべい	ごま油 餃子の皮 麩 つきこ ん	高野豆腐 豚挽肉 豆腐 牛 乳	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり なす バナナ	E 414 P 21.4 F 19.1 塩 2.3	
20	火	かぼちゃのかき揚げ ごまきゅうり みそ汁 すいか	バナナ	牛乳 とうもろこし	上新粉 油 ごま 砂糖 麩	エビ 豆腐 味噌 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん きゅ うり 人参 しめじ すいか バナ ナ とうもろこし	E 339 P 16.2 F 12.8 塩 1.9	
21	水	【調理の会メニュー】 ゆかりと磯辺揚げ しょうゆフレンチ わかめスープ すいか	麦茶 ビスコ	牛乳 メープルマフィン	片栗粉 油 ホットケーキミッ クス	すずき ちくわ わかめ 豆 腐 バター 牛乳	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ すいか	E 400 P 16.8 F 17.5 塩 1	
22	木	豚肉の生姜焼き コールスロー ミニトマト コーンポタージュ すいか	バナナ	野菜ジュース せんべい	砂糖 油	豚肉 バター 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ミニトマト すい か バナナ	E 413 P 13.9 F 18.7 塩 1.5	
23	金	照り焼きチキン ゆうがお炒り コンソメスープ バナナ	麦茶 アスバラガス	麦茶 だだちゃ豆おにぎり	砂糖 油 米	鶏肉	生姜 にんにく ゆうがお しそ 小松菜 人参 コーン バナナ 枝 豆	E 248 P 12.5 F 5.5 塩 1.7	
24	土	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 396 P 15.5 F 14.4 塩 1.8	
26	月	アジの竜田揚げ スパゲティサラダ みそ汁 すいか	バナナ	牛乳 せんべい	油 片栗粉 スパゲティ 麩	アジ ロースハム 牛乳	きゅうり 人参 キャベツ なす すいか バナナ	E 367 P 18.1 F 16.9 塩 1.6	
27	火	麻婆ナス スティックきゅうり 春雨スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 枝豆	油 砂糖 片栗粉 春雨	豚挽肉 味噌 牛乳	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生 姜 にんにく きゅうり トマト コーン オクラ バナナ 枝豆	E 362 P 15.1 F 19.2 塩 1.3	
28	水	【誕生会メニュー】 サラダうどん フルーツポンチ	バナナ	アイスパフェ	乾麺 砂糖	錦糸卵 ツナ ホイップク リーム	きゅうり トマト コーン もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナ ナ	E 539 P 15.9 F 13.6 塩 3.3	
29	木	豚ひれ肉のあまずっぱ 三色サラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	豚ヒレ わかめ 味噌 牛乳	トマト きゅうり コーン バナナ	E 302 P 17 F 8.5 塩 1.8	
30	金	【ぞう組クッキング】 夏野菜カレー コールスロー 牛乳 すいか	バナナ	牛乳 ピザトースト	油 食パン	鶏肉 ロースハム 牛乳 ビ ザ用チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン トマト なす スッキー ニ キャベツ コーン すいか バ ナナ	E 565 P 24.9 F 26 塩 3	
31	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 しらたき 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース 生姜 バナナ	E 339 P 13 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。

※赤い字の日は完全給食の日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。



～ 知っていますか? ～

「早寝 早起き 朝ごはん」運動!

朝ごはんは一日のエネルギー源!!!
夜更かしをするため、朝起きられない。そして朝ごはんを食べる時間がないため、朝ごはんを抜くという子供が増えています。人間は「寝て・起きて・食べて」初めて活動ができます。この3つは密接に関連していて、どれか1つが崩れると、そこから悪循環に陥ってしまいます。
子供の頃は、基本的な生活習慣が身につく大切な時期。正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発達を助け、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。
子供の「朝食抜き」は、大人になってからも続き習慣化しやすいと言われています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。
ご家庭でも早寝・早起きのルールをつくり、きちんと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



★毎日決まった時間に食べましょう!
同じ時間に食べることで、おなかのリズムができます。



★誰かと一緒に食べましょう!
一緒に食べることでより食欲がわくとともに、子どもの小さな変化にも気づきやすくなります。