



7月の献立表



令和2年6月30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	水	豚肉の生姜焼き コールスロー わかめスープ ミニトマト バナナ	野菜ジュース	牛乳 ブルーベリーマフィン	砂糖 油 ジャガイモ 小麦粉 黒砂糖	豚肉 豆腐 わかめ パター 卵 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン ミ ニトマト バナナ	E 418 P 15.8 F 22.3 塩 1.2	
2	木	まぐろとパインの揚げ煮 みそ汁 ひじきサラダ メロン	バナナ	牛乳 ハッピーターン	油 片栗粉 砂糖 すりごま ホットケーキミックス	まぐろ ひじき 茹で大豆 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 グリンピース パイン缶 コーン きゅうり いんげん 小 松菜 ミニトマト メロン バナ ナ	E 476 P 23.7 F 24.6 塩 2.4	
3	金	ウインナーの変わり味噌和え すまし汁 ゆかり和え バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 しらすトースト	ジャガイモ 油 ごま油 砂糖 焼き餅	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 545 P 19.4 F 24.7 塩 3.4	
4	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 390 P 15.7 F 16.1 塩 1.7	
6	月	煮魚 五目豆 しそまき みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 アメリカンドック	砂糖 油 板こんにゃく ホッ トケーキミックス	鮭 茹で大豆 ちくわ 油揚 げ 味噌 昆布 牛乳 魚肉 ソーセージ	しいたけ ごぼう 人参 チンゲ ン菜 バナナ	E 410 P 22.8 F 17.6 塩 2.7	
7	火	【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	ひやおひぎ	ロースハム 錦糸卵	きゅうり 干しいたけ オクラ パイン缶 メロン バナナ 桃缶 みかん缶	E 424 P 14.4 F 8.5 塩 4	
8	水	モロヘイヤ餃子 スープ さきいかときゅうりの和え物 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	餃子の皮 ごま油 油 片栗粉 ごま	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 もやし しめじ 小松菜 バナ ナ	E 286 P 14.5 F 11.4 塩 1.3	
9	木	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 チョコチップパイ	片栗粉 油 砂糖	赤魚 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 もやし 小松菜 メロン バナナ	E 460 P 20.7 F 27.1 塩 2.5	
10	金	つくね焼き オクラの和え物 かき玉スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 味しらべ	砂糖 片栗粉 ごま	鶏挽肉 味噌 油揚げ わか め 牛乳	人参 しいたけ 万能ねぎ 生姜 オクラ えのき 小松菜 コーン 玉ねぎ バナナ	E 223 P 15 F 11.8 塩 1.3	
11	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリン ピース バナナ	E 308 P 13.4 F 11.9 塩 0.9	
13	月	鶏肉のごま煮 浅漬け ミニトマト みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 とうもろこし	板こんにゃく ごま ごま油 砂糖	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 とうもろこ し	E 280 P 18.1 F 9.7 塩 2.8	
14	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 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 バナナ	E 259 P 14.6 F 7.1 塩 2.1	
15	水	かぼちゃコロッケ 茹でキャベツ プチトマト みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 クッキー	小麦粉 パン粉 油 焼き餅	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 プチトマト もやし バナナ	E 444 P 15.2 F 17.2 塩 1.8	
16	木	ほっけの竜田揚げ みそ汁 ハムとわかめの和え物 メロン	バナナ	牛乳 よもぎケーキ	片栗粉 油 砂糖 ごま油 ジャガイモ ホットケーキミク ス	ほっけ ロースハム わかめ 薄揚げ 味噌 牛乳 甘納豆	トマト きゅうり 黄パプリカ メロン バナナ	E 366 P 18.7 F 14.9 塩 2.1	
17	金	照り焼きチキン 伴三条 みそ汁 だしがらの甘辛風煮 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 源氏パイ	春雨 油 ごま油 砂糖	鶏肉 錦糸卵 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 バナナ	E 387 P 20.4 F 17.2 塩 2.7	
18	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	人参 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 388 P 15.8 F 17.8 塩 1.5	
20	月	アジの和風南蛮 お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 梅きゅうおにぎり	片栗粉 油 砂糖 粉 米 ご ま	アジ 豆腐 味噌	にんにく 玉ねぎ グリーンア スパラス キャベツ コーン な す きゅうり バナナ	E 393 P 17.1 F 8.2 塩 3.1	
21	火	夏野菜カレーライス ジュースセレクト バナナ	野菜スティック	アイスクリーム	米 ジャガイモ	豚挽肉	玉ねぎ かぼちゃ ピーマン な す 人参 バナナ	E 684 P 15.6 F 21.8 塩 1.8	
22	水	サラダうどん 麦茶	麦茶 卵ボーロ	ゼリー	乾麺 油 ジャガイモ	錦糸卵 ツナ	きゅうり トマト コーン もや し	E 467 P 12.7 F 12.1 塩 3.8	
25	土	コーンシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガイモ 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン バナナ	E 412 P 15.2 F 14 塩 1.6	
27	月	あじのたこ焼き風 ゆかり和え すまし汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 ゴーヤケーキ	パン粉 片栗粉 油 粉 ホッ トケーキミックス 砂糖	アジ いか 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ 長ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき バナナ ゴ ヤ	E 326 P 20.9 F 12.7 塩 2	
28	火	【誕生会メニュー】 ピピンバ スープ メロン	バナナ	牛乳 手作りケーキ	米 砂糖 油 ごま油 ごま すりごま	豚挽肉 錦糸卵 味噌 わか め ホイップクリーム 牛乳	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 469 P 14.8 F 17.5 塩 2.7	
29	水	鮭の磯辺揚げ 春雨サラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	小麦粉 油 春雨 砂糖 粉	鮭 ロースハム 錦糸卵 牛 乳	もやし きゅうり なす バナナ	E 407 P 19.2 F 17.5 塩 1.9	
30	木	鶏挽肉のごま焼き みそ汁 オクラのおかか和え メロン	バナナ	アイスクリーム	パン粉 砂糖 油 ごま	鶏挽肉 かまぼこ 味噌 豆 腐 わかめ	玉ねぎ 生姜 オクラ きゅうり 人参 小松菜 メロン バナナ	E 237 P 17.1 F 8.4 塩 2.3	
31	金	八宝菜 ごまきゅうり 中華スープ バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 とうもろこし	油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 エビ うずら卵 わか め 牛乳	人参 グリンピース キャベツ 孟宗水煮 しいたけ 生姜 きゅ うり 玉ねぎ バナナ とうもろ こし	E 347 P 17.3 F 15 塩 3.2	

*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。

*緑の字はかみかみの日です。

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



～ おいしい夏野菜パワーで夏バテ予防 ～

暑い日が続くと、冷たい物や食べ物をとりすぎたり、冷房に頼りがちになったりしていませんか？十分な栄養と体調管理で夏バテに気をつけ、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

この時期に採れる野菜には、暑い夏を乗り切る栄養がたくさんあります。夏野菜パワーをたくさん取り入れましょう。

- ☆とまと:水分を多く含み、胃の負担を軽くし、ビタミンCが豊富
- ☆きゅうり:ほてった体を冷やし、余分な塩分を排泄する利尿作用がある
- ☆とうもろこし:たんぱく質、食物繊維が豊富
- ☆なす:余分な熱をとり、血の巡りをよくする

