



6月の献立表



令和3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	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	火	ささみフライ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	小麦粉 バン粉 油 マカロニ マヨネーズ	ささみ 卵 牛乳	キャベツ きゅうり コーン グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人 参 パセリ バナナ	E 351 F 13.7	P 17.9 塩 1.4
2	水	【以上児遠足:九木原公園】 詰め合わせ オレンジジュース バナナ 以上児:タッパーにご飯詰めて持参して下さい	麦茶 ウエハース	アイスクリーム	砂糖	豚挽肉 卵 鮭フレーク	人参 きゅうり バナナ	E 441 F 22.6	P 19.6 塩 0.9
3	木	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 ジャムサンド	砂糖 油 ジャガ芋 麩 食パン	豚肉 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 コーン えのき 小松菜 オレンジ バナナ	E 418 F 15.8	P 19.8 塩 2
4	金	白身魚の梅焼き みずのけんちん みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 サーターアングギー	砂糖 油 つきこん ホット ケーキミックス 黒糖 ジャガ芋	カレイ 味噌 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	みず 人参 しいたけ チンゲン 菜 バナナ	E 252 F 9.8	P 18.3 塩 2.1
5	土	野菜たっぷりマーボー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 味噌 牛乳	なす 人参 ピーマン 生姜 に んにく バナナ	E 384 F 19	P 14.9 塩 1.5
7	月	ポークビーンズ しょうゆフレンチ スープ バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 バリバリ餃子	ジャガ芋 油 砂糖 餃子の皮 グラニュー糖 オリーブ油	豚肉 ベーコン 茹で大豆 わかめ 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 セロ リー キャベツ 小松菜 コーン しいたけ 長ねぎ バナナ	E 355 F 15.3	P 15.4 塩 2.5
8	火	煮魚 お浸し とん汁 オレンジ	バナナ	牛乳 よもぎバンケーキ	ジャガ芋 ホットケーキミックス	鮭 豚肉 味噌 牛乳 パ ター	キャベツ もやし きゅうり 人 参 こぼろ しめじ 長ねぎ よ もぎ オレンジ バナナ	E 344 F 12.3	P 22.3 塩 1.4
9	水	高野豆腐バーグ 洋風みそ汁 チンゲン菜の和え物 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	油 ごま油 片栗粉 ジャガ芋	豚挽肉 高野豆腐 卵 しらす 干し ベーコン 味噌 パ ター 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 人参 グ リーンアスパラガス バナナ	E 383 F 20.3	P 17.8 塩 2.4
10	木	チャブチェ風 トマトのサラダ 中華スープ オレンジ	バナナ	牛乳 チヂミ	片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 小麦粉 ジャガ芋	豚肉 味噌 わかめ 牛乳 卵 チーズ しらす干し	ピーマン 玉ねぎ 孟宗水煮 に んにく 生姜 トマト きゅうり コーン もやし 万能ねぎ オレ ンジ バナナ	E 327 F 13.5	P 17 塩 2.4
11	金	肉じゃが だしがらの甘辛煮 ごま和え すまし汁 バナナ	麦茶 ビスコ	ジョア せんべい	ジャガ芋 つきこん 油 砂糖 片栗粉 すりごま 麩	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ えのき パナ ナ	E 386 F 12.1	P 17.9 塩 2.2
12	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ジャガ芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 337 F 15.5	P 13.1 塩 1.4
14	月	えびシュウマイ 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 アメリカンドック	油 砂糖 ホットケーキミックス	えびしゅうまい 豆腐 鶏挽 肉 ひじき 味噌 魚肉ソー セージ 牛乳	干しいたけ 人参 玉ねぎ グリ ンピース かぼちゃ バナナ	E 444 F 20.2	P 19 塩 2.5
15	火	アジのたこ焼き風 ゆかり和え しょうゆ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	パン粉 片栗粉 マヨネーズ 油 麩	アジすり身 いかすり身 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 オレンジ バ ナナ	E 366 F 18.3	P 21.7 塩 2.1
16	水	ハッシュドポーク アスパラガスサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 甘納豆のバンケーキ	ジャガ芋 油 ホットケーキ ミックス 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース グリーンアスパ ラガス キャベツ きゅうり コー ン バナナ	E 540 F 25.7	P 20 塩 2.1
17	木	照り焼きチキン 伴三条 みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 バームクーヘン	砂糖 油	鶏肉 錦糸卵 ロースハム 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり 人参 小松菜 オレンジ バナナ	E 295 F 13.8	P 18.5 塩 2.1
18	金	豆腐入りチキンナゲット ごま和え コンソメスープ バナナ	麦茶 卵ボーロ	麦茶 おにぎり	パン粉 小麦粉 油 すりごま 砂糖 米	鶏挽肉 豆腐 卵	小松菜 もやし 人参 大根 コーン しいたけ バナナ	E 329 F 11.1	P 13.9 塩 1.8
19	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子		豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいた け ピーマン 生姜 にんにく バナナ	E 296 F 11.8	P 12.8 塩 1.3
21	月	鶏のパン粉焼き 野菜炒め みそ汁 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	パン粉 オリーブ油 ジャガ芋	鶏肉 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 小松菜 バナナ	E 315 F 10.6	P 19.1 塩 2
22	火	手作りさつま揚げ 生姜醤油和え みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	片栗粉 油 蒸しパンミックス 黒糖 ごま	すり身 卵 わかめ 味噌 牛乳	こぼろ 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 生姜 トマト もやし オレンジ バナナ	E 350 F 10.8	P 16.9 塩 1.9
23	水	【誕生会メニュー】 冷やし中華 ゼリー	ぶどうジュース	牛乳 誕生会ケーキ	生中華 うどん ごま油	焼き豚 錦糸卵 牛乳	トマト きゅうり もやし	E 484 F 12	P 17.9 塩 1.3
24	木	さばの味噌煮 和風サラダ すまし汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 アーモンドトースト	油 食パン	さば 味噌 ロースハム わ かめ 油揚げ 牛乳 マーガ リン	キャベツ きゅうり えのき 小 松菜 しいたけ 長ねぎ バナナ	E 384 F 21.1	P 19.4 塩 2.3
25	金	カリカリ麻婆豆腐 みそ汁 オレンジ 切干大根とさきいかのサラダ	バナナ	ジョア せんべい	ごま油 砂糖 片栗粉 油 ご ま	豚挽肉 高野豆腐 味噌 油 揚げ	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり さきいか キャベツ オレンジ バナナ	E 408 F 19.4	P 21 塩 2.8
26	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ グリンピース 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 パナ ナ	E 313 F 13.3	P 13.4 塩 1.2
28	月	冷しゃぶのごまだれ トマト 味付けのり 春雨スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 麩ラスク	砂糖 すりごま	豚肉 味噌 ロースハム 牛 乳	キャベツ もやし コーン 人参 きゅうり トマト オクラ 玉ね ぎ バナナ	E 408 F 17.9	P 21.1 塩 1.4
29	火	鶏肉のごま煮 茹でアスパラガス かぼちゃのスープ オレンジ	バナナ	牛乳 ハッピーターン	こんにゃく ごま ごま油 砂 糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 いんげん グリーンアスパ ラガス かぼちゃ 玉ねぎ オレ ンジ バナナ	E 323 F 13.7	P 16.8 塩 1.7
30	水	アジフライ ごま和え みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	バナナヨーグルト	小麦粉 バン粉 油 すりごま 砂糖 ジャガ芋	アジ 卵 味噌	キャベツ きゅうり 人参 小松 菜 バナナ	E 348 F 9.1	P 19.1 塩 2

※行事や発注材料の関係で、～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食む)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。



～ よく噛んでゆっくり食べましょう ～
「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。
★よくある子どもの食べ方

詰め込み過ぎ 丸飲み 早食い 口が空いた状態で噛む

「よく噛む」ことの大切さ
上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましよう。
また、噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。そして何より、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかりと噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。

