



# 7月の献立表



令和4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g 塩:食塩 g
1	金	麻婆ナス 華風和え わかめスープ メロン	バナナ	牛乳 小豆蒸しパン	油 砂糖 片栗粉 ごま油 蒸し パンミックス	豚挽肉 豆腐 味噌 ロース ハム わかめ 牛乳 甘納豆	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生姜 にんにく もやし きゅう り 玉ねぎ メロン パナナ	E 407 P 15.3 F 19.7 塩 1.5	
2	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ 生姜 パナナ	E 313 P 12.5 F 16 塩 0.8	
4	月	照り焼きチキン トマトサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 浅漬けおにぎり	砂糖 米 黒ごま	鶏肉 豆腐 味噌	生姜 トマト きゅうり コーン 小松菜 パナナ	E 434 P 19.9 F 5.8 塩 2	
5	火	まぐろとパインの揚げ煮 ひじきサラダ みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 源氏パイ	油 片栗粉 砂糖 すりごま じゃが芋	まぐろ ひじき 味噌 牛乳	生姜 パイン 缶 グリンピース 人参 コーン きゅうり いんげ ん しめじ 長ねぎ メロン パ ナナ	E 339 P 10.2 F 16.2 塩 3	
6	水	夏野菜カレー コールスロー 牛乳 ゼリー	麦茶 卵ボーロ	麦茶 よもぎ団子	じゃが芋 油 白玉粉 砂糖	豚挽肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり	E 400 P 13.9 F 21.5 塩 1.9	
7	木	【七夕メニュー】 七夕そうめん キラキラフルーツポンチ	野菜ジュース	アイスパフェ	ひやむぎ	ロースハム 錦糸卵 ホイッ プクリーム	きゅうり 人参 干しいたけ オ クラ パイン 缶 パナナ 黄桃 缶 みかん 缶 メロン	E 403 P 13.6 F 8.8 塩 4	
8	金	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	麦茶 ビスコ	ジョア せんべい	餃子の皮 ごま油 片栗粉 油 ごま 春雨	豚挽肉 さきいか わかめ	モロヘイヤ えのき 生姜 にん にく きゅうり 人参 コーン バナナ	E 288 P 13.5 F 7 塩 1.9	
9	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 じゃが芋	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ コーン バナナ	E 357 P 15 F 13.8 塩 1.6	
11	月	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト みそ汁 メロン	ジョア	牛乳 星たべよ	砂糖 油 じゃが芋	豚肉 ベーコン 豆腐 味噌 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 人参 パセリ なす メロン	E 329 P 16.5 F 19 塩 1.8	
12	火	鮭の南蛮漬け ゆかり和え みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり 小松菜 パ ナナ	E 346 P 19 F 16.9 塩 1.6	
13	水	鶏のから揚げ オクラのおかか和え みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	片栗粉 油 ホットケーキミッ クス	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ 味 噌 パター 牛乳	生姜 にんにく オクラ きゅう り 人参 かぼちゃ メロン パ ナナ	E 364 P 19.6 F 17.5 塩 1.9	
14	木	ウインナーの変わり味噌和え しょうゆフレンチ かき玉汁 バナナ	麦茶 アスパラガス	牛乳 白い風船	油 砂糖 ごま油 じゃが芋	ウインナー 味噌 ちくわ 卵 わかめ 牛乳	ビーマン 黄パプリカ キャベツ 小松菜 玉ねぎ パナナ	E 416 P 13.9 F 26.5 塩 2.6	
15	金	蒸し鶏香味だれ 浅漬け みそ汁 メロン	バナナ	フルーツヨーグルト	片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ 味噌	長ねぎ 生姜 キャベツ きゅう り 人参 もやし メロン パナ ナ みかん 缶 パイン 缶	E 204 P 15.5 F 7.3 塩 1.7	
16	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ パナナ	E 259 P 13 F 8.6 塩 1	
19	火	鶏のパン粉焼き 伴三糸 みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 ツナパン	パン粉 春雨 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス マヨ ネーズ	鶏肉 錦糸卵 ロースハム 豆腐 味噌 牛乳 ツナ	にんにく パセリ きゅうり 人 参 キャベツ 玉ねぎ パナナ	E 364 P 22 F 15.7 塩 2	
20	水	かぼちゃコロッケ 茹でキャベツ みそ汁 ゼリー	バナナ	野菜ジュース せんべい	薄力粉 卵 油 麩	豚挽肉 卵 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ コーン キャ ベツ 人参 もやし パナナ	E 319 P 12.1 F 11.7 塩 1.7	
21	木	赤魚の甘辛揚げ わかめサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖	赤魚 わかめ ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	きゅうり コーン キャベツ 小 松菜 パナナ	E 378 P 20.9 F 22.2 塩 2.1	
22	金	【夏祭りメニュー】 焼きそば フライドポテト スープ ゼリー	バナナ	牛乳 チーズドック	中華麺 油 ホットケーキミッ クス パン粉	豚肉 わかめ 豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ビーマン パナナ	E 585 P 20.8 F 24.7 塩 1.9	
23	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんに く パナナ	E 291 P 13.9 F 11.7 塩 0.9	
25	月	肉じゃがカレー風 ひじきサラダ だしがらの甘辛風 牛乳 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 ビスケット	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 油 すりごま 片栗粉	豚肉 ひじき 牛乳	玉ねぎ しめじ グリンピース いんげん きゅうり 人参 キャ ベツ パナナ	E 513 P 23.7 F 22.7 塩 1.9	
26	火	鮭の磯辺揚げ 青じそサラダ トマト すまし汁 メロン	バナナ	牛乳 ブルーベリージャムパン	小麦粉 油 麩 食パン	鮭 牛乳	大根 人参 きゅうり トマト なす メロン パナナ	E 339 P 20 F 10.7 塩 2.3	
27	水	八宝菜 ごまきゅうり 中華スープ バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 エビ うずら卵 わか め 牛乳	人参 キャベツ 孟宗水素 干し いたけ 生姜 きゅうり 玉ねぎ バナナ	E 295 P 15.4 F 13.8 塩 1.8	
28	木	しゅうまい なすこんげ みそけんちん汁 メロン	バナナ	牛乳 とうもろこし	油 砂糖 ごま油	しゅうまい 味噌 薄揚げ 牛乳	なす しそ キャベツ 人参 長 ねぎ メロン パナナ	E 338 P 16 F 15.8 塩 2.6	
29	金	筑前煮 お浸し みそ汁 バナナ	りんごジュース	アイス	こんにゃく 油 砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐	大根 れんこん 孟宗水素 ごぼ ろ 干しいたけ もやし キャベ ツ 人参 チンゲン菜 パナナ	E 202 P 16.1 F 6 塩 1.7	
30	土	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース パナナ	E 351 P 14.6 F 18.1 塩 1.4	

※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。



### ～ 暑い夏を元気にのりきる! ～

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

#### ★夏バテの対策

- ①バランスの良い食事をしっかりとる
  - ◎主食・主菜・副菜をそろえる ◎朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる
  - ◎同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ ◎食欲を刺激する
  - ◎無理なく料理を簡単に作る
- ②適切な水分補給
  - ◎こまめに水分を補給する ◎適切に水を補給する ◎水かお茶で水分補給
- ③睡眠をしっかりとる



## 6月誕生会ケーキ

