



8月の献立表



令和5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	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 塩:食塩 g
1	火	冷しゃぶのごまだれ トマト ゆかり みそ汁 小玉すいか	バナナ	牛乳 クッキー	砂糖 すりごま じゃが芋	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	キャベツ もやし コーン 人参 きゅうり トマト 小玉すいか バ ナナ	E 396 P 17.6 F 18.6 塩 2.4	
2	水	鮭フライ 五目きんぴら みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	薄力粉 バン粉 油 しらたき 砂糖	鮭 卵 さつま揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン 小松菜 しめじ バナナ	E 385 P 20.5 F 16.5 塩 2.2	
3	木	【すいかわり誕生会メニュー】 夏をぶっとばせスタミナ丼 スープ すいか	麦茶 マンナ	誕生会ゼリー	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	豚肉 味噌 ひきわり納豆 卵 わかめ	ビーマン 黄パプリカ 赤パプリカ なす 玉ねぎ 人参 にんにく 生 姜 オクラ トマト 長ねぎ 小玉 すいか	E 469 P 21.4 F 14.3 塩 1.7	
4	金	鶏肉のレモン和え しょうゆフレンチ コンソメスープ メロン	バナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏肉 ちくわ ベーコン バ ター 牛乳	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 バ セリ メロン バナナ かぼちゃ	E 420 P 18.5 F 17.6 塩 1.9	
5	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ	野菜ジュース	麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 312 P 13.1 F 14.1 塩 1.3	
7	月	鶏肉のチーズピカタ 伴三条 みそ汁 バナナ	メロン	ジョア せんべい	薄力粉 油 春雨 ごま油 砂 糖	鶏肉 粉チーズ 卵 錦糸卵 ローズハム わかめ 油揚げ 味噌	きゅうり 人参 キャベツ バナナ メロン	E 398 P 22.7 F 16.9 塩 2	
8	火	豚肉の中華風ソテー 三色サラダ みそ汁 メロン	野菜スティック	牛乳 バナナケーキ	砂糖 油 麩 ホットケーキ ミックス	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン にんにく トマ ト きゅうり コーン なす 長ね ぎ メロン きゅうり 人参	E 422 P 17.2 F 22.3 塩 1.7	
9	水	夏野菜カレー コールスロー 牛乳 バナナ	ジョア	牛乳 源氏パイ	じゃが芋 油	豚挽肉 牛乳	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スズキニ ビーマン トマト い んげん なす キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 419 P 16.1 F 23.4 塩 2	
10	木	赤魚の甘辛揚げ オクラの和え物 みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 とうもろこし	片栗粉 砂糖 油	赤魚 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	オクラ 小松菜 人参 しめじ メ ロン バナナ とうもろこし	E 304 P 19.7 F 13.6 塩 2.7	
12	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バナ ナ	E 291 P 13.8 F 12.4 塩 0.8	
14	月	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	アイスクリーム	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 302 P 14 F 12.9 塩 0.9	
15	火	ブルコギ丼 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	アイスクリーム	春雨 油 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 413 P 15.4 F 18.8 塩 1	
16	水	麻婆豆腐 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	アイスクリーム	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 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 306 P 14.2 F 16.4 塩 1.2	
17	木	肉じゃが 切干大根サラダ ふりかけ 牛乳 メロン	バナナ	牛乳 せんべい	じゃが芋 つきこん 油 砂糖 ごま	豚肉 かにかまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピー ス 切干大根 きゅうり メロン バナナ	E 314 P 17.5 F 17.2 塩 2	
18	金	鮭の南蛮漬け 粉ふき芋 みそ汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ 小松菜 バナナ	E 347 P 19 F 15.5 塩 1.4	
19	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ	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 バナナ	E 259 P 13 F 8.6 塩 1	
21	月	さばの竜田揚げ お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 たご焼き	片栗粉 油 麩	さば 豆腐 味噌 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ 人参 な す バナナ	E 346 P 19.1 F 19 塩 2.2	
22	火	チンジャオロース トマト 中華スープ 小玉すいか	バナナ	牛乳 ツナマヨコーンパン	片栗粉 ごま油 砂糖 ホット ケーキミックス マヨネーズ	豚肉 味噌 ベーコン 牛乳 ツナ	ビーマン 孟宗水煮 にんにく 生 姜 トマト チンゲン菜 玉ねぎ 人参 小玉すいか バナナ コーン パセリ	E 303 P 14.8 F 13 塩 1.4	
23	水	照り焼きチキン ゆかり和え みそ汁 ゼリー	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 油	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり	E 217 P 16.3 F 9.3 塩 1.9	
24	木	松風焼き おかか和え みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 枝豆	バン粉 砂糖 油 ごま じゃ が芋	鶏挽肉 卵 味噌 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 バナナ 枝豆	E 255 P 19.9 F 10.1 塩 1.9	
25	金	ポークシュウマイ 野菜ソテー みそ汁 小玉すいか	バナナ	牛乳 せんべい	油	ポークシュウマイ ベーコン わかめ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ 小玉すいか バナナ	E 348 P 15.8 F 15.7 塩 2.4	
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 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 318 P 13.3 F 15.2 塩 1.2	
28	月	豚ヒレ肉のあまずっぱ お浸し みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	片栗粉 砂糖 油	豚ヒレ 油揚げ 味噌 牛乳	トマト きゅうり コーン えのき バナナ	E 324 P 21.1 F 14.5 塩 1.8	
29	火	焼魚 かぼちゃのそぼろあん 根菜汁 小玉すいか	バナナ	麦茶 手作りおにぎり	片栗粉 米 ごま	鮭 鶏挽肉 豆腐 味噌	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう し いたけ 小玉すいか バナナ きゅ うり	E 352 P 21.4 F 7 塩 2.7	
30	水	鶏肉のみそ焼き ビーフンソテー すまし汁 バナナ	野菜スティック	麦茶 みたらし団子	砂糖 ビーフン ごま油 白玉 粉 片栗粉	鶏肉 味噌 ベーコン 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいた け ビーマン えのき 長ねぎ バ ナナ きゅうり	E 269 P 14.4 F 8.5 塩 1.8	
31	木	麻婆ナス豆腐 ひじきサラダ わかめスープ プリン	バナナ	牛乳 キャベツマフィン	油 砂糖 片栗粉 すりごま ホットケーキミックス マヨ ネーズ	豚挽肉 豆腐 味噌 ひじき わかめ ウィンナー チーズ 牛乳	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生 姜 にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ キャベツ	E 447 P 18.7 F 28.8 塩 2.6	

※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。



～ 朝ごはんを食べよう ～

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

★朝ごはんをしっかり栄養補給★

朝ごはんに食べたい食材…**ごはん(米)**:エネルギー源となる炭水化物を提供してくれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

…**納豆・豆腐・卵・牛乳**など:たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には欠かせない食品です。ごはんプラスして必ず摂取しましょう。

…**野菜や果物**:ビタミンAやビタミンCには、身体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

★朝ごはんづくりのコツ★

・パターン化すると楽! =忙しい毎日の中では、朝ごはんが負担にならないように、パターン化しておくのがおすすめ。いつもの食事だと準備しやすく、子どもも安定して食べてくれます。

・夕食時に朝ごはんの準備をしておくこと楽! =翌日に使うことができる野菜を夕食の調理時に切ったり、煮たりしておくことで、朝食の時短につなげましょう。まとめて作って冷凍しておくのもおすすめです。

・惣菜はたくさん作って冷凍して使いまわすと楽! =「ひじきの煮物」「小松菜のふりかけ」をたくさん作って冷凍しておきましょう。ごはんに合わせてチャーハンにしたり、卵と合わせてオムレツに。ひと手間加えると主食・主菜に変身します。

