



# 7月の献立表



令和6年6月28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	月	鮭の磯辺揚げ お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい	てんぷら粉 油	鮭 青のり 味噌 薄揚げ 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 もやし しいたけ バナナ	E 337 P 18.5 F 15.2 塩 1.8	
2	火	鶏のから揚げ コールスロー みそ汁 メロン	バナナ	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 米	鶏肉 味噌	生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ メロン バナナ	E 277 P 13.4 F 8.5 塩 1.6	
3	水	ウインナーの変わり味噌和え しょうゆフレンチ すまし汁 バナナ	メロン	牛乳 クッキー	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	ウインナー 味噌 ちくわ 豆腐 牛乳	ピーマン 黄パプリカ キャベツ 小松菜 なす バナナ メロン	E 377 P 13 F 24.5 塩 2	
4	木	豚肉の生姜焼き みそ汁 オクラのおかか和え メロン	麦茶 マンナ	牛乳 チーズ入りじゃが芋おやき	砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 かまぼこ 油揚げ わ かめ 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	ピーマン 玉ねぎ 生姜 オクラ きゅうり 人参 しめじ メロン コーン	E 331 P 20.8 F 18.8 塩 2.2	
5	金	【七夕誕生会メニュー】 七夕そうめん キラキラフルーツポンチ	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	ひやむぎ	ロースハム 錦糸卵 牛乳 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 バナナ 黄桃缶 み かん缶	E 464 P 17.4 F 13.7 塩 5.2	
6	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	人参 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 355 P 14.8 F 20.3 塩 1.5	
8	月	焼き餃子 回鍋肉 春雨スープ メロン	バナナ	牛乳 たこ焼き	油 砂糖 春雨	餃子 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	人参 キャベツ ピーマン しいた け コーン メロン バナナ	E 344 P 16.3 F 17.8 塩 2.3	
9	火	鶏のバーベキューソース みそ汁 ジャーマンポテト バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 ビスケット	片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	りんご 長ねぎ 玉ねぎ ハセリ 小松菜 人参 しめじ バナナ	E 306 P 16.1 F 13.6 塩 1.8	
10	水	さばの西京焼き 切干大根煮 根菜汁 メロン	バナナ	牛乳 シュガーパイ	砂糖 油 じゃが芋 グラ ニュー糖	さば 味噌 薄揚げ 豆腐 牛乳	切干大根 人参 グリンピース し らたき しいたけ ごぼう 長ねぎ メロン バナナ	E 410 P 20.5 F 23.3 塩 2.3	
11	木	鶏のパン粉焼 春雨サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 クッキー	パン粉 油 春雨 春雨 ごま 油	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく ハセリ きゅうり 人参 キャベツ バナナ	E 311 P 18.8 F 13.3 塩 1.8	
12	金	八宝菜 ごまきゅうり 中華スープ メロン	バナナ	ジュース せんべい	油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 なた わかめ	人参 ピーマン キャベツ 孟宗水 煮 干しいたけ 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし しめじ コーン メロン バナナ	E 255 P 12 F 7.3 塩 1.7	
13	土	豚丼風 牛乳 バナナ	オレンジ	麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ しらたき 人参 しいたけ グリンピース 生姜 バ ナナ	E 308 P 13.4 F 13.3 塩 0.7	
16	火	麻婆ナス 華風和え わかめスープ メロン	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚挽肉 豆腐 味噌 ロース ハム わかめ 牛乳	なす 長ねぎ ピーマン 人参 生 姜 にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ メロン バナナ	E 315 P 13.7 F 18.4 塩 1.4	
17	水	鮭の南蛮漬け オクラの和え物 みそ汁 バナナ	麦茶 アスバラガス	麦茶 よもぎ白玉団子	片栗粉 油 砂糖 麩 白玉粉 ホットケーキミックス	鮭 味噌	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ オクラ 小松菜 きゅうり コーン しいたけ 長ねぎ バナナ よもぎ	E 213 P 14.4 F 5.5 塩 1.4	
18	木	コロッケ お浸し みそ汁 セリー	バナナ	牛乳 ビスケット	じゃが芋 油 薄力粉 パン粉	豚挽肉 卵 わかめ 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン バナナ	E 444 P 14.5 F 20.2 塩 1.8	
19	金	鶏肉のレモン和え ひじきサラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	アイスクリーム	片栗粉 砂糖 油 すりごま 麩	鶏肉 ひじき 豆腐	人参 きゅうり コーン えのき バナナ	E 256 P 13.4 F 13.1 塩 1.3	
20	土	～ 夏祭り(おにぎり・かき氷) ～							E P F 塩
22	月	鶏肉のマーマレード焼き 香味和え みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 ピザトースト	ごま油 ごま 米粉パン	鶏肉 かまぼこ 薄揚げ わ かめ 味噌 牛乳 ロースハ ム チーズ	生姜 にんにく キャベツ きゅう り 人参 玉ねぎ メロン バナナ	E 341 P 22.2 F 14.6 塩 2.9	
23	火	夏野菜のキーマカレー ワカメサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 マンナ	ジョア せんべい	じゃが芋 油	豚挽肉 わかめ ツナ 牛乳	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす スズキニ ピーマン トマ ト きゅうり コーン キャベツ バナナ	E 493 P 20 F 23.9 塩 2.6	
24	水	照り焼きチキン ゆかり和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 油	鶏肉 牛乳	生姜 にんにく キャベツ きゅう り 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	E 236 P 15.1 F 9.9 塩 1.8	
25	木	まぐろとパインの揚げ煮 みそ汁 茹でキャベツ メロン	バナナ	牛乳 フライドポテト	油 片栗粉 砂糖 ごま じゃ が芋	まぐろ 薄揚げ 味噌 牛乳 青のり	生姜 パイン缶 グリンピース 人 参 キャベツ もやし メロン バ ナナ	E 402 P 19.8 F 19.2 塩 2.7	
26	金	蒸し鶏の香味だれ お浸し みそ汁 バナナ	メロン	牛乳 せんべい	片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 えのき バナナ メロン	E 261 P 16.9 F 12.3 塩 2	
27	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 310 P 13 F 15.6 塩 1.1	
29	月	焼き魚 五目煮 みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 マドレーヌ	砂糖 ホットケーキミックス	鮭 豆腐 牛乳 卵 牛乳	しいたけ ごぼう 人参 小松菜	E 339 P 22.5 F 14.7 塩 2.4	
30	火	肉じゃがカレー風味 切干大根サラダ ゆかり バナナ	麦茶 ビスコ	アイスクリーム	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ しらたき グリン ピース しめじ 切干大根 きゅう り コーン	E 366 P 15 F 13.5 塩 1.5	
31	水	カレイの梅焼き ごま和え みそ汁 メロン	バナナ	牛乳 とうもろこし	砂糖 すりごま じゃが芋	カレイ 味噌 牛乳	もやし 人参 きゅうり メロン バナナ	E 238 P 17.8 F 7.7 塩 1.9	

※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。



～ 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！

☆トマト: 水分を多く含み、胃の負担を軽くし、ビタミンCが豊富

☆とうもろこし: たんぱく質、食物繊維が豊富

☆きゅうり: ほてった体を冷やし、余分な塩分を排泄する利用作用がある

☆なす: 余分な熱をとり、血の巡りをよくする