



# 6月の献立表



平成26年5月30日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもひ材料名			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:塩分 g
2	月	ミートボール アスパラサラダ コーンスープ ジューシーフルーツ	バナナ	牛乳 せんべい	パン粉 油 マヨネーズ	豆腐 豚挽肉 たまご	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリーン アスパラガス キャベツ コーン ハセリ ジューシーフルーツ バナ ナ	E 383 P 15.5 F 20.2 塩 1.8	
3	火	さばの味噌煮 和風サラダ おまし汁 バナナ	麦茶 ウエハース	フリン おやつ昆布	砂糖 油 焼き麩	さば 味噌 ロースハム わ かめ なると	生姜 キャベツ きゅうり えのき みかん缶 ほうれん草 バナナ	E 314 P 17.3 F 14.9 塩 2.4	
4	水	酢豚 さきいかの和え物 中華スープ いちご	ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	片栗粉 油 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	生姜 孟宗豆 人参 玉ねぎ ビー マン 黄パプリカ 干しいたけ きゅうり チンゲン菜 いちご	E 304 P 13.8 F 15.2 塩 1.9	
5	木	親子煮 三色和え みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 笹巻き	焼き麩 砂糖 もち米	鶏肉 たまご かまぼこ わ かめ 油揚げ	玉ねぎ 人参 ししいたけ ほうれん 草 キャベツ バナナ	E 425 P 24.2 F 13.8 塩 3.1	
6	金	鮭の照り焼き みずのけんちん みそ汁 いちご	野菜ジュース	牛乳 メープルマフィン	油 砂糖	鮭 さつま揚げ 味噌 牛乳	みず 人参 つきこん ししいたけ かぼちゃ 小松菜 いちご	E 270 P 18.1 F 9.8 塩 2.2	
7	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳	ヨーグルト	麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌	人参 つきこん ごぼう 長ねぎ バナナ	E F 塩	
9	月	鶏肉のピカタ スパゲティソテー 野菜スープ いちご	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 油 スパゲティ	鶏肉 粉チーズ たまご ロースハム 牛乳	玉ねぎ ビーマン コーン にんに く キャベツ 人参 いちご バナ ナ	E 398 P 19.2 F 12.7 塩 2.2	
10	火	新玉のかき揚げ おかか和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	麦茶 味噌焼きおにぎり	油 小麦粉 焼き麩 米	エビ 豆腐 味噌	玉ねぎ アスパラガス 人参 かほ ちや もやし 小松菜 えのき バ ナナ	E 370 P 12 F 6.1 塩 1.8	
11	水	ポークカレー 福神漬け コーンサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	麦茶 アスパラガス	ヨーグルト おやつ昆布	じゃが芋 バター 油 砂糖	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャ ベツ きゅうり コーン キウイ	E 389 P 17.4 F 16.3 塩 2.2	
12	木	赤魚の甘辛揚げ ごま酢和え ゆかり みそ汁 ジューシーフルーツ	いちご	牛乳 オランダせんべい	片栗粉 油 砂糖 すりごま 干しうどん	赤魚 豚肉 油揚げ 牛乳	きゅうり 人参 もやし ししいたけ 長ねぎ ほうれん草 ジューシーフ ルーツ いちご	E 620 P 25.8 F 15 塩 3.8	
13	金	冷やし中華 フルーツヨーグルト	野菜ジュース	麦茶 シフォンケーキ	中華めん ごま油	焼き豚 錦糸玉子 ヨーグル ト	トマト きゅうり みかん缶 バナ ナ 白桃缶 メロン いちご	E 495 P 17.5 F 12.1 塩 1.2	
14	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ しらたき グリン ピース ししいたけ バナナ	E F 塩	
16	月	鶏のから揚げ マカロニサラダ ふりかけ みそ汁 ジューシーフルーツ	麦茶 ビスコ	うずまきソフト	片栗粉 油 じゃが芋 マカロ ニ	鶏肉 味噌	生姜 きゅうり 人参 コーン キャベツ ゆきわり ジューシーフ ルーツ	E 385 P 15 F 17.9 塩 1.7	
17	火	豚肉の鉄火煮 チーズ納豆 うどん汁 メロン	バナナ	牛乳 ほうれん草ハンケーキ	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 納豆 チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	ごぼう 人参 ししいたけ ビーマン キャベツ メロン	E 444 P 24.7 F 16.6 塩 2.3	
18	水	バターロール ハッシュドポーク 牛乳 ドレッシングサラダ みかんゼリー	いちご	ジョア ポップコーン	パン 生クリーム 油 バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース キャベツ きゅうり パイン缶 いちご	E 437 P 16.6 F 21.7 塩 2	
19	木	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ バナナ	オレンジジュース	牛乳 ぼたぼた焼き	砂糖 油 片栗粉 ごま油 ご ま	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム わかめ	長ねぎ 人参 生姜 にんにく も やし きゅうり 玉ねぎ バナナ	E 308 P 19.6 F 11.6 塩 1.7	
20	金	アジフライ ごぼうサラダ みそ汁 ジューシーフルーツ	バナナ	牛乳 ジャムサンド	小麦粉 片栗粉 油 マヨネー ズ 食パン	アジ たまご ロースハム 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり コーン もやし ジューシーフルーツ バナ ナ	E 495 P 24.1 F 20.3 塩 2.4	
21	土	チキンカレー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナ ナ	E F 塩	
23	月	煮魚 お浸し 春雨スープ いちご	メロン	牛乳 揚げパン	春雨 パン 油 砂糖	鮭 ロースハム 牛乳	キャベツ もやし きゅうり 玉ね ぎ チンゲン菜 いちご メロン	E 208 P 15.4 F 6.4 塩 1.9	
24	火	冷しゃぶのごまだレ トマト みそ汁 メロン	麦茶 ウエハース	牛乳 チーズラスク	砂糖 すりごま パン	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし コーン 人参 きゅうり トマト えのき メロン	E 425 P 21.2 F 21.3 塩 2	
25	水	高野豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和え物 コーンスープ さくらんぼ	バナナ	牛乳 ごませんべい	油 片栗粉 ごま油	豚挽肉 豆腐 味噌 たまご しらす干し 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 コーン ハセ リ さくらんぼ バナナ	E 333 P 16.7 F 15.6 塩 2.1	
26	木	肉じゃがカレー風味 コールスロー みそ汁 ピーチゼリー	りんごジュース	フルーツポンチ	じゃが芋 油 焼き麩	豚肉 わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 じめじ グリンピー ス キャベツ きゅうり メロン バナナ みかん缶 白桃缶 パイン 缶	E 321 P 14.6 F 8.8 塩 2	
27	金	魚のチーズフライ ポテトサラダ みそ汁 メロン	麦茶 マンナ	フリン おやつ昆布	小麦粉 片栗粉 油 マヨネー ズ じゃが芋	カレイ たまご 粉チーズ 豆腐 味噌	ハセリ きゅうり 人参 みかん缶 小松菜 メロン	E 372 P 20.6 F 16.2 塩 1.9	
28	土	♪♪ 親子遠足 ♪♪						E F 塩	
30	月	筑前煮 お浸し みそ汁 バナナ	メロン	牛乳 アーモンドトースト	油 砂糖 焼き麩 食パン	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	大根 こんにゃく 人参 孟宗豆 ごぼう 干しいたけ いんげん れん こん ほうれん草 えのき バナナ メロン	E 405 P 25.1 F 14.3 塩 2.7	

※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歳以上児の朝食(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。

※赤い字の日は完全給食でご飯はいただきます。 ※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。よくかんで食べる日です。



～♪♪ てを～あら～いま～しょ!! ♪♪

天気の良い日は外で元気に遊ぶ子供達! 楽しそうな声が給食室まで聞こえてきます。砂遊びや泥遊び・水遊びをした後は、きれいに手を洗いましょう。手には、見えないバイキンがいっぱい! お腹の中に入ったら大変です。

★手をきれいに洗おう★

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!

- 食中毒を予防します。
- 風邪の予防に効果があります。
- 汚れを落とし、衛生的にします。

手洗いの効果!!

ココをチェック! 洗い残しが多いところ

指先・つめ  
指の間  
手首

よくかんでたべよう!!

今月から月2回カムカムの日をもうけました。噛みごたえのあるものをメニューに取り入れ、よく噛んで食べることを子供達に伝えます。咀嚼力をつけ、なんでも食べられる『元気な子』をめざしたいです。

※完全給食ではありませんので、ご飯は持ってきて下さい。