



7月の献立表



平成26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	火	ハッシュドポーク コーンサラダ 牛乳 バナナ	野菜ジュース	アイスクリーム	油 砂糖 生クリーム	豚肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリーンピース キャベツ きゅう り コーン パナナ	E 456 F 20.3	P 15.1 塩 2.1
2	水	焼魚 ささぎのごまよごし すまし汁 さくらんぼ	野菜スティック	手作りフルーツヨーグルト	砂糖 すりごま	鮭 味噌 なた豆 豆腐	いんげん 人参 ほうれん草 さ くらんぼ パナナ みかん缶 パ イン缶 白桃缶	E 203 F 5.2	P 16.1 塩 1.7
3	木	コーンコロツケ 茹キャベツ フチトマト 味噌汁 ゼリー	バナナ	牛乳 サラダせんべい	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 焼き粉	豚挽肉 たまご のり 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり フチトマト パナナ	E 392 F 13.8	P 14.8 塩 1.9
4	金	ポークビーンズ しょうゆフレンチ ふりかけ わかめスープ メロン	麦茶 マンナ	麦茶 みたらし団子	じゃが芋 油 砂糖 白玉粉 片栗粉	豚肉 ベーコン 大豆 わか め	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリ キャベツ ほうれん草 コーン 長ねぎ メロン	E 382 F 13.1	P 14.2 塩 3.2
5	土	クリームシチュー バナナ ジュース		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース パ ナナ	E F	P 塩
7	月	七夕そうめん キラキラフルーツポンチ	りんごジュース	アイスクリーム	ひやむぎ	ロースハム 錦糸玉子	きゅうり 干しいたけ オクラ パイン缶 メロン パナナ 白桃 缶 みかん缶 さくらんぼ	E 473 F 10	P 17.2 塩 4.1
8	火	さばのみそ焼き ビーフンと野菜のソテー すまし汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 蒸しパン	油 ごま油 粉 小麦粉 ビー フン	さば 味噌 ベーコン 卵豆 腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しい たけ ビーマン なす パナナ	E 477 F 18	P 19.8 塩 2.8
9	水	かき揚げ ごまきゅうり みそ汁 ピーチゼリー	メロン	牛乳 クッキー	小麦粉 油 ごま	エビ たまご 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん キャベ ツ きゅうり 小松菜 メロン	E 364 F 17.2	P 15.6 塩 2.2
10	木	つくね焼き お浸し しそまき みそ汁 すいか	麦茶 せんべい	トライフル風	砂糖 片栗粉 ごま	鶏挽肉 味噌 油揚げ	人参 しいたけ 万能ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン もやし し そまき すいか	E 381 F 12.8	P 19.4 塩 2.2
11	金	鶏のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 メロン	かぼちゃの甘煮	ヨーグルト おやつ昆布	片栗粉 油 マカロニ マヨ ネーズ	鶏肉 油揚げ 味噌	生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 メロン か ぼちゃ	E 386 F 19.9	P 18.2 塩 1.7
12	土	麻婆豆腐 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	片栗粉 砂糖 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース パナナ	E F	P 塩
14	月	チキンカツ 海藻サラダ コーンポタージュ メロン	バナナ	牛乳 ビスケット	小麦粉 パン粉 油 バター 生クリーム ごま油 砂糖	鶏ささみ たまご ツナ缶 わかめ 牛乳	トマト きゅうり コーン 玉ね ぎ メロン パナナ	E 435 F 15.7	P 21.9 塩 1.7
15	火	ウインナーの変わりみそ和え ゆかり和え みそ汁 みかんゼリー	メロン	牛乳 人参とチーズのマフィン	じゃが芋 油 ごま油 砂糖 焼き粉	ウインナー 味噌 牛乳 チーズ ロースハム	ビーマン キャベツ きゅうり ゆかり 小松菜 えのき 人参 メロン	E 553 F 28.5	P 19.6 塩 2.9
16	水	蛙のムニエル 五目豆 みそ汁 すいか	麦茶 さつま芋の甘煮	牛乳 とうもろこし	小麦粉 油 バター 砂糖 さ つま芋	蛙 大豆 ちくわ 昆布 油 揚げ 味噌 牛乳	パセリ しいたけ ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ すいか とうもろこし	E 385 F 16.4	P 22.6 塩 2.2
17	木	野菜たっぷり麻婆 スティックきゅうり レタスの和風スープ ぶどう	ゼリー	ジョア カルテツ	砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ	豆腐 豚挽肉 味噌 ベーコ ン	なす ビーマン 人参 孟宗缶 生姜 にんにく 長ねぎ きゅう り レタス 人参 ぶどう	E 377 F 17	P 17.4 塩 1.7
18	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ トマト みそ汁 メロン	麦茶 マンナ	プリン おやつ昆布	砂糖 油 じゃが芋 マヨネ ーズ	豚肉 油揚げ 味噌	ビーマン 玉ねぎ 生姜 トマト きゅうり 人参 みかん缶 なす メロン	E 411 F 21.7	P 18.5 塩 1.6
19	土	♪♪ 夏まつり ♪♪						E F	P 塩
22	火	豚肉のケチャップ煮 お浸し みそ汁 バナナ	メロン	牛乳 チヂミ	油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 たまご しらす干し わかめ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ キャベツ きゅうり オクラ コーン パナナ メロン	E 371 F 16.3	P 20.2 塩 2.4
23	水	かぼちゃのそぼろあん 伴三条 ふりかけ すまし汁 メロン	麦茶 ビスコ	牛乳 サラダせんべい	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	鶏挽肉 錦糸玉子 ロースハ ム 豆腐 牛乳	かぼちゃ きゅうり 人参 なす メロン	E 336 F 11.6	P 16.5 塩 2.4
24	木	ピピンバ えのきスープ ブルーベリーゼリー	りんごジュース	アイスクリーム	米 砂糖 油 ごま ごま油	豚挽肉 錦糸玉子 味噌 豆 腐	生姜 ぜんまい 人参 もやし きゅうり えのき 玉ねぎ	E 512 F 10	P 14.7 塩 2.7
25	金	アジのカレー南蛮 お浸し みそ汁 すいか	麦茶 星たべよ	牛乳 とうもろこし	片栗粉 油 砂糖	アジ 豆腐 味噌 牛乳	にんにく 玉ねぎ グリーンアス ハラガス キャベツ 人参 オク ラ すいか	E 313 F 11.6	P 18.7 塩 2.1
26	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しい たけ グリーンピース 生姜 パナ ナ	E F	P 塩
28	月	肉じゃが 和風サラダ みそ汁 ぶどうゼリー	野菜ジュース	牛乳 えびしお	じゃが芋 油 砂糖 焼き粉	豚肉 ロースハム わかめ 味噌	玉ねぎ つきこん 人参 しめじ グリーンピース キャベツ きゅう り えのき みかん缶 小松菜	E 376 F 13.6	P 17.9 塩 2.5
29	火	夏野菜のキーマカレー 牛乳 ドレッシングサラダ すいか	バナナ	麦茶 スティックパイ	じゃが芋 油 砂糖 油	豚挽肉 牛乳	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 スティック ビーマン コー ン キャベツ きゅうり みかん 缶 パイン缶 すいか パナナ	E 522 F 29.7	P 14.1 塩 2.1
30	水	カレイの梅焼き すき昆布煮 みそ汁 メロン	麦茶 ソフトせんべい	アイスクリーム	砂糖 油	カレイ 味噌 すき昆布 豚 肉 うすら卵 油揚げ	しらたき 人参 なす メロン	E 218 F 8.6	P 16.7 塩 2.2
31	木	チンジャオロース オクラのおかか和え 中華スープ すいか	麦茶 ビスケット	牛乳 ミニアメリカンドック	片栗粉 ごま油 砂糖 油	豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳 魚肉ソーセージ	ビーマン 玉ねぎ 孟宗缶 にん にく 生姜 オクラ きゅうり 人参 コーン すいか	E 544 F 37.1	P 17.4 塩 1.8

※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(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でご飯はいりません。 ※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。



増好 何 給
やき なで 食
そう も の 目
! の 食 標
を を

冷たいもの、甘いものの とりすぎに注意!!

暑いときに体を冷やすことは必要ですが、冷たいものを飲みすぎたり、アイスやかき氷などを食べすぎたりするのは禁物です。冷たいものを一度にたくさんとりすぎれば、内臓が冷え、消化器官に負担がかかります。イオン飲料やジュース、アイスやかき氷は糖分のとりすぎとなり、ビタミンB1を消費して疲れやすくなります。

～ 糖分の量はどのくらい? ～

※3gのスティックシュガーに換算すると...

コココーラ (500mlペットボトル) 52g(17本と1/3本)	カルピスウォーター (500mlペットボトル) 66g(22本)	レモンウォーター (500mlペットボトル) 29g(9本と7/10本)
なっちゃんオレンジ (500mlペットボトル) 43.5g(14本と1/2本)	午後の紅茶ミルク ティー (500mlペットボトル) 32g(11本弱)	コーヒー飲料 (190ml缶) 14.8g(5本弱)

♪ 親子遠足の手作り弁当 子供達も喜んで食べていま
したネ。お忙しい中、ありがとうございました ♪