



# 8月の献立表



平成26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 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	ポークシューマイ 野菜ソテー みそ汁 メロン	バナナ	アイスクリーム	油	豚挽肉 ハーコン わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ キャベツ ビーマン 人 参 コーン しめじ	E 399 P 16.6 F 20.1 塩 2.6	
2	土	チキンカレー バナナ 牛乳		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 P F 塩	
4	月	麻婆ナス スティックきゅうり 春雨スープ すいか	メロン	牛乳 黄蒸しパン	油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨	豚挽肉 味噌 ロースハム 牛乳	なす 長ねぎ ビーマン 人参 生姜 にんにく きゅうり すい か とうもろこし メロン	E 419 P 12.5 F 19.6 塩 1.8	
5	火	ヒレカツ ミックスキャベツ トマト 夏菜のみそ汁 パインゼリー	バナナ	牛乳 とうもろこし	小麦粉 パン粉 油	豚肉 たまご 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり フチトマト 夏菜 かぼちゃ	E 366 P 20.6 F 12.6 塩 1.6	
6	水	鶏肉のごま煮 ゆうがお炒め みそ汁 すいか	麦茶 マンナ	杏仁豆腐	ごま ごま油 砂糖 油	鶏肉 薄揚げ 味噌 牛乳	こんにゃく 人参 さやいんげん 夕顔 しそ ほうれん草 すいか みかん缶	E 378 P 18 F 12.2 塩 2.5	
7	木	魚のエスカベージュ お浸し みそ汁 すいか	りんごジュース	牛乳 オランダせんべい	小麦粉 油 砂糖	カレイ 豆腐 味噌 牛乳 なると	にんにく 玉ねぎ 赤ハブリカ ほうれん草 キャベツ コーン もずく メロン	E 282 P 15.5 F 10 塩 1.9	
8	金	流しそうめん ピーチゼリー	桃	アイスクリーム	そうめん 油 小麦粉	ちくわ	きゅうり フチトマト 桃	E 576 P 18.6 F 8 塩 3.8	
9	土	肉汁 ふりかけ バナナ 牛乳		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ごぼう つきこん 長ねぎ バナナ	E P F 塩	
11	月	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ ぶどう	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 片栗粉 油 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 干しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり 玉 ねぎ ぶどう(梨)	E 426 P 21.6 F 20.6 塩 2.5	
12	火	ブラウンシチュー 三色サラダ 牛乳 メロン	野菜ジュース	ヤクルト せんべい	じゃが芋 バター 生クリーム 砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース トマト きゅうり コー ン メロン	E 395 P 14.9 F 19.4 塩 1.9	
13	水	ポークカレー バナナ 野菜ジュース	麦茶 菓子	アイスクリーム	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E P F 塩	
14	木	おにぎり りんごジュース ゼリー	麦茶 菓子	アイスクリーム	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 P F 塩	
15	金	クリームシチュー バナナ 野菜ジュース	麦茶 菓子	アイスクリーム	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 P F 塩	
16	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 グリンピース バナナ	E P F 塩	
18	月	鯖の塩麹漬け焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	桃	プリン おやつ昆布	油 砂糖	鯖 ひじき さつま揚げ 油 揚げ 味噌 牛乳	人参 しらたき いんげん 小松 菜 バナナ	E 429 P 21.5 F 14.9 塩 2.4	
19	火	かぼちゃのかき揚げ お浸し みそ汁 ぶどう	バナナ	フルーツヨーグルト	上新粉 油	エビ たまご 豆腐 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん ほう れん草 人参 もやし 巨峰	E 236 P 10 F 8.3 塩 1.4	
20	水	アジフライ ごま和え 八杯汁 メロン	麦茶 ビスケット	牛乳 みたらし団子	油 砂糖 ごま 焼き麩 白玉 粉	アジ 豆腐 牛乳	もやし 人参 きゅうり なす つきこん メロン	E 323 P 20.1 F 14.1 塩 1.6	
21	木	夏野菜カレー コーンサラダ 牛乳 バナナ	オレンジジュース	アイスクリーム	油 砂糖	豚肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 369 P 14.1 F 20.4 塩 1.9	
22	金	冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 ぶどう	梨	ジョア 枝豆	砂糖 すりごま じゃが芋	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	ほうれん草 もやし コーン 人 参 きゅうり トマト	E 583 P 20.1 F 20.1 塩 1	
23	土	豚肉のケチャップ煮 バナナ ふりかけ 牛乳		麦茶 菓子	油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E P F 塩	
25	月	夏野菜の肉味噌かけ オクラのスープ きゅうりの酢のもの すいか	桃	牛乳 オレンジバナナドーナツ	油 砂糖	豚挽肉 味噌 わかめ 牛乳	かぼちゃ なす きゅうり みか ん缶 オクラ コーン 人参 玉 ねぎ すいか バナナ	E 349 P 12.7 F 11.5 塩 1.9	
26	火	魚のマヨネーズ焼き すき昆布煮 BLTスープ 梨	バナナ	牛乳 枝豆	油 マヨネーズ 砂糖	鮭 豚肉 薄揚げ 味噌 牛 乳	玉ねぎ 赤ハブリカ 黄ハブリカ ビーマン すき昆布 しらたき 人参 梨 バナナ 枝豆	E 320 P 22.8 F 16.6 塩 1.8	
27	水	サラダうどん フルーツポンチ	りんごジュース	アイスクーキ	ひやむぎ マヨネーズ すりご ま 砂糖	錦糸玉子 焼き豚 わかめ	きゅうり コーン トマト メロ ン バナナ みかん缶 白桃缶 パイン缶	E 569 P 17.1 F 13.4 塩 3.5	
28	木	豚肉の中華風ソテー 野菜サラダ みそ汁 すいか	梨	牛乳 サブレ	砂糖 油 ごま油	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり トマト チ ンゲン菜 すいか 梨	E 358 P 13.9 F 15.3 塩 1.7	
29	金	なす入りコロツケ 茹でキャベツ みそ汁 みかんゼリー	りんごジュース	牛乳 コーンチーズトースト	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	豚挽肉 たまご わかめ 味 噌 豆腐	なす 人参 玉ねぎ キャベツ	E 388 P 15.4 F 15.4 塩 2.1	
30	土	コーンシチュー 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 クリームコーン コーン バナナ	E P F 塩	

※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。

※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



何でも食べ、好  
きなものを増や  
そう!

給食目標

### 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

### 朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

### 理想の朝食

メニュー/ごはんのみそ汁、卵に生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方/速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

