



8月の献立表



平成28年7月29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 | ポークシューマイ 野菜ソテー みそ汁 巨峰 | みかんジュース | 牛乳 塩クッキー | 油 小麦粉 バター | ポークシューマイ ベーコン わかめ 豆腐 味噌 牛乳 たまご | キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 コーン しめじ 巨峰 | E 416 F 13.2 | P 15.3 塩 2.2 |
| 2 | 火 | 鶏肉のごま煮 ゆうがの炒り煮 みそ汁 メロン | スティック野菜 | 牛乳 とろろこし | ごま ごま油 砂糖 | 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 メロン きゅうり 人参 とろろこし | E 386 F 12.7 | P 18.4 塩 2.5 |
| 3 | 水 | 夏をぶっとばせスタミナ丼 わかめたっぷりスープ すいか | バナナ | フルーツゼリー | 米 砂糖 油 ごま | 豚肉 味噌 挽き割り納豆 たまご わかめ | ビーマン なす 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 オクラ トマト 長ねぎ すいか バナナ メロン パイン缶 | E 414 F 9.5 | P 19.2 塩 1.7 |
| 4 | 木 | 麻婆ナス豆腐 スティックきゅうり 春雨スープ バナナ | りんごジュース | 麦茶 五平餅 | 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 もち米 | 豚挽肉 味噌 ロースハム | なす 長ねぎ ビーマン 人参 生姜 にんにく きゅうり すいか オクラ バナナ | E 396 F 20.6 | P 14 塩 1.5 |
| 5 | 金 | 魚の和風エスカベージュ お浸し みそ汁 メロン | 麦茶 マンナ | アイスクリーム | 小麦粉 油 砂糖 | カレイ もずく 豆腐 なる と 味噌 | にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ほうれん草 キャベツ コーン メロン | E 242 F 9.3 | P 15.1 塩 1.9 |
| 6 | 土 | 豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ | | 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 349 F 14.8 | P 14.9 塩 1.5 |
| 8 | 月 | 鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 すいか | 野菜ジュース | 牛乳 塩昆布とじゃこのトースト | 砂糖 油 片栗粉 食パン | 鯖 ひじき 薄揚げ 豆腐 味噌 牛乳 じゃこ 塩昆布 | 生姜 人参 しらたき いんげん 小松菜 すいか | E 391 F 21.9 | P 17.7 塩 1.9 |
| 9 | 火 | 鶏肉のチーズピカタ スパゲティソテー 野菜スープ デラウェア(バナナ) | 麦茶 ビスコ | ヨーグルトゼリー | 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 キャベツ 人参 パセリ デラウェア バナナ | E 329 F 12.7 | P 18.6 塩 1.9 |
| 10 | 水 | ♪ 流しそうめん ♪ | バナナ | プリン | そうめん 小麦粉 油 | ちくわ チーズ | 長ねぎ プチトマト きゅうり バナナ | E F | P 塩 |
| 12 | 金 | ブラウンシチュー 三色サラダ 牛乳 バナナ | 麦茶 マンナ | ジョア せんべい | じゃが芋 バター 生クリーム 油 砂糖 | 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 バナナ | E 525 F 23.4 | P 22.3 塩 2.9 |
| 13 | 土 | パン 牛乳 | | | | | | E F | P 塩 |
| 15 | 月 | 麻婆豆腐 華風和え みそ汁 バナナ | 麦茶 ウェハース | アイスクリーム | 砂糖 油 片栗粉 ごま油 | 豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム | 長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり バナナ | E 318 F 15.1 | P 17.1 塩 1.6 |
| 16 | 火 | ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳 バナナ | 麦茶 星たべよ | アイスクリーム | じゃが芋 バター 油 | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 バナナ | E 334 F 14.5 | P 12.7 塩 1.3 |
| 17 | 水 | ヒレカツ ミックスキャベツ プチトマト みそ汁 パインゼリー | バナナ | 牛乳 メープルマフィン | 小麦粉 バン粉 油 焼き麩 | 豚肉 たまご 味噌 牛乳 | キャベツ きゅうり プチトマト 夏菜 かぼちゃ | E 360 F 13 | P 19.8 塩 1.6 |
| 18 | 木 | アジのパン粉焼きトマトソース パスタサラダ コンソメスープ 巨峰 | みかんジュース | 牛乳 枝豆 | 小麦粉 バン粉 オリーブ油 油 マカロニ マヨネーズ | アジ 粉チーズ ツナ缶 牛乳 | パセリ にんにく 玉ねぎ ホールトマト缶 きゅうり 人参 コーン オクラ えのき 巨峰 枝豆 | E 347 F 14.9 | P 18.2 塩 1.4 |
| 19 | 金 | 冷しゃぶのごまだれ トマト みそ汁 バナナ | 麦茶 ビスケッ | アイスクリーム | 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 バナナ | E 416 F 17.6 | P 17.5 塩 2.1 |
| 20 | 土 | 焼肉丼風 牛乳 バナナ | | 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 343 F 13.6 | P 13.6 塩 1.1 |
| 22 | 月 | アリゾナソテー ミックスキャベツ プチトマト ビーマンのポターージュ 巨峰 | 麦茶 ビスコ | 桃まるかじり | 油 じゃが芋 バター | 豚肉 豆腐 牛乳 | にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン 巨峰 桃 | E 402 F 21.8 | P 15.8 塩 1.9 |
| 23 | 火 | 鯖の味噌粕漬焼き すき昆布煮 八杯汁 メロン | りんごジュース | 牛乳 ハッピーターン | 油 砂糖 焼き麩 | 鯖 味噌 すき昆布 豚肉 うすら卵 豆腐 牛乳 | しらたき 人参 なす つきこん メロン | E 322 F 7.7 | P 20.4 塩 2.7 |
| 24 | 水 | かぼちゃのかき揚げ ごまきゅうり ぶりかけ みそ汁 バナナ | スティック野菜 | 麦茶 だだちゃ豆おにぎり | 上新粉 油 米 | 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 バナナ きゅうり だだちゃ豆 | E 416 F 17.6 | P 17.5 塩 2.1 |
| 25 | 木 | じゃじゃめん わかめスープ ゼリーアラモード | 麦茶 アスパラガス | アイスケーキ | 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 生クリーム | 豚挽肉 味噌 たまご わかめ 豆腐 | 人参 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ にんにく きゅうり プチトマト みかん缶 メロン | E 785 F 28.8 | P 29.1 塩 2.9 |
| 26 | 金 | 夏野菜の肉味噌かけ きゅうりの酢の物 オクラのスープ 巨峰 | 野菜ジュース | フルーツヨーグルト | 油 砂糖 片栗粉 | 豚挽肉 味噌 わかめ | 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 巨峰 バナナ 白桃缶 パイン缶 | E 366 F 14.3 | P 12.4 塩 1.9 |
| 27 | 土 | チキンカレー 牛乳 バナナ | | 麦茶 菓子 | じゃが芋 バター | 鶏肉 牛乳 | 人参 玉ねぎ グリンピース バナナ | E 352 F 14.9 | P 13.3 塩 1.5 |
| 29 | 月 | 鶏肉のから揚げ みそ汁 押し麦のかぼちゃサラダ バナナ | 麦茶 マンナ | 牛乳 ジャムサンドクラッカー | 片栗粉 油 焼き麩 | 鶏肉 ロースハム 味噌 牛乳 | 生姜 かぼちゃ きゅうり トマト コーン チンゲン菜 ししいたけ | E 361 F 13.7 | P 17.9 塩 1.9 |
| 30 | 火 | 焼き魚 筑前煮 ぶりかけ みそ汁 メロン | りんごジュース | 牛乳 枝豆 | 油 砂糖 | ほっけ 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 大根 こんにゃく 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ いんげん キャベツ 芽おろし | E 374 F 15.5 | P 30.3 塩 2.1 |
| 31 | 水 | なす入りコロツケ 茹でキャベツ トマト みそ汁 ぶりかけ みかんゼリー | バナナ | 牛乳 ごませんべい | じゃが芋 油 小麦粉 バン粉 | 豚挽肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳 | なす 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト バナナ | E 384 F 13.8 | P 15.5 塩 2.3 |

※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。



～知っていますか？～ 「早寝 早起き 朝ごはん」運動！

朝ごはんは一日のエネルギー源！
 夜更かしをするため、朝起きられない。そして朝ごはんを食べる時間がないため、朝ごはんを抜くという子供が増えていきます。人間は「寝て・起きて・食べて」初めて活動できます。この3つは密接に関連していて、どれか1つが崩れると、そこから悪循環に陥ってしまいます。

子供の頃は、基本的な生活習慣が身につく大切な時期。正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発育を助け、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎を培うことにもつながります。

子供の「朝食抜き」は、大人になってからも続き習慣化しやすいと言われています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

ご家庭でも早寝・早起きのルールをつくり、きちんと朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。

旬の食材～ピーマン～

ピーマンはトウガラシを品種改良して辛みをなくしたものです。独特のにおいや苦みがあるため、子供が苦手な野菜のひとつとされていますが、ビタミンやカロテンが豊富で栄養満点。においと苦みの元になる細胞を壊さないように縦に切る、種とワタをきれいに取る、油を使って調理するなどの工夫で、苦みを抑えることができます。