



# 8月の献立表



令和6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<br>糖や力になる食べ物                   | 赤<br>血や肉となる食べ物                          | 緑<br>体の調子を整える食べ物  | E:エネルギー<br>F:脂質 g            | P:タンパク質g<br>塩:食塩 g |
| 1  | 木  | ささみフライ しょうゆフレンチ みそ汁<br>バナナ        | ジュース       | 牛乳<br>せんべい                | 薄力粉 バン粉 油                        | ささみ 卵 ちくわ 油揚げ<br>わかめ 味噌 牛乳              | もやし 小松菜 人参 玉ねぎ<br>バナナ   | E 333 P 21.5<br>F 15.4 塩 1.8 |                    |
| 2  | 金  | えびしゅうまい 野菜ソテー ふりかけ<br>スープ メロン     | バナナ        | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう           | 油 ホットケーキミックス                     | えびしゅうまい ベーコン<br>牛乳                      | キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参<br>えのき コーン チンゲン菜 メロ<br>ン バナナ                     | E 315 P 11.4<br>F 13.7 塩 1.8 |                    |
| 3  | 土  | ブルコギ丼 牛乳 バナナ                      |            | 麦茶<br>菓子                  | 春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉                   | 豚肉 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし<br>にんにく バナナ                                       | E 301 P 14.4<br>F 11.6 塩 1   |                    |
| 5  | 月  | 鮭の南蛮漬け ジャーマンポテト みそ汁<br>メロン        | バナナ        | 麦茶<br>おにぎり                | 片栗粉 油 砂糖 ジャが芋<br>マヨネーズ 米         | 鮭 ベーコン わかめ 味噌                           | 玉ねぎ 人参 黄パプリカ 小松菜<br>しめじ きゅうり メロン バナナ                              | E 303 P 15.6<br>F 9 塩 2      |                    |
| 6  | 火  | ポークビーンズ フレンチサラダ スープ<br>バナナ        | ジョア        | 牛乳<br>せんべい                | じゃがいも 油 砂糖                       | 豚肉 ベーコン 茹で大豆<br>豆腐 牛乳                   | 玉ねぎ ビーマン 人参 セロリー<br>キャベツ 小松菜 コーン えのき<br>長ねぎ バナナ                   | E 286 P 13.5<br>F 14.3 塩 1.8 |                    |
| 7  | 水  | 夏野菜カレー コールスロー 牛乳<br>メロン           | バナナ        | 牛乳<br>手作りドーナツ             | じゃが芋 油 ホットケーキ<br>ミックス 砂糖         | 豚挽肉 牛乳                                  | にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参<br>なす スズキニ ビーマン トマ<br>ト キャベツ きゅうり コーン<br>メロン バナナ | E 431 P 14.1<br>F 23.2 塩 2.1 |                    |
| 8  | 木  | 冷しゃぶのごまだれ ゆかり トマト<br>みそ汁 バナナ      | ジュース       | 牛乳<br>ビスケット               | 砂糖 すりごま 麩                        | 豚ロース 味噌 豆腐 牛乳                           | キャベツ もやし コーン 人参<br>きゅうり トマト 長ねぎ バナナ                               | E 335 P 18.1<br>F 16.5 塩 2   |                    |
| 9  | 金  | 鶏のから揚げ スープ 小玉すいか<br>切干大根とさきいかのサラダ | バナナ        | 牛乳<br>ジャムサンド              | 片栗粉 油 ごま油 ごま<br>じゃが芋 食パン         | 鶏肉 さきいか ベーコン<br>牛乳                      | 切干大根 きゅうり コーン 玉ね<br>ぎ 人参 小松菜 すいか バナナ                              | E 390 P 18.3<br>F 15.2 塩 1.8 |                    |
| 10 | 土  | 豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ                  |            | 麦茶<br>菓子                  | じゃが芋 油 砂糖                        | 豚肉 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ<br>バナナ  | E 344 P 14.4<br>F 16.5 塩 1.1 |                    |
| 13 | 火  | 五目あんかけ 牛乳 バナナ                     | 麦茶<br>菓子   | アイスクリーム                   | 片栗粉                              | 豚肉 牛乳                                   | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ<br>しいたけ バナナ                                       | E 224 P 12.1<br>F 7.7 塩 0.9  |                    |
| 14 | 水  | 肉じゃが 牛乳 バナナ                       | 麦茶<br>菓子   | アイスクリーム                   | じゃが芋 油 砂糖                        | 豚肉 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 しらたき しめじ<br>グリーンピース バナナ                                    | E 224 P 10.2<br>F 6.5 塩 0.8  |                    |
| 15 | 木  | キャベツのうま煮 牛乳 バナナ                   | 麦茶<br>菓子   | アイスクリーム                   | 油 砂糖 片栗粉                         | 豚肉 牛乳                                   | 人参 キャベツ 玉ねぎ ししいた<br>け 生姜 バナナ                                      | E 258 P 12.5<br>F 11.2 塩 1   |                    |
| 16 | 金  | 麻婆豆腐 牛乳 バナナ                       | 麦茶<br>菓子   | アイスクリーム                   | 砂糖 片栗粉 油                         | 豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳                            | 長ねぎ 人参 生姜 にんにく ハ<br>ナナ  | E 298 P 14<br>F 16.2 塩 1.2   |                    |
| 17 | 土  | 焼肉丼風 牛乳 バナナ                       |            | 麦茶<br>菓子                  | 砂糖                               | 豚肉 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ<br>生姜 にんにく バナナ                                   | E 305 P 13<br>F 13.2 塩 1.1   |                    |
| 19 | 月  | 夏野菜の肉味噌かけ ごまキュウリ<br>スープ 小玉すいか     | バナナ        | 牛乳<br>キャベツマフィン            | 油 砂糖 片栗粉 ごま ホッ<br>トケーキミックス マヨネーズ | 豚挽肉 味噌 卵 ウィン<br>ナー チーズ 牛乳               | かぼちゃ なす きゅうり 人参<br>もやし オクラ コーン 玉ねぎ<br>キャベツ すいか バナナ                | E 400 P 15.6<br>F 18.9 塩 1.9 |                    |
| 20 | 火  | カレーの梅焼き 和え物 みそ汁 バナナ               | 麦茶<br>星たべよ | ジュース<br>せんべい              | 砂糖                               | カレー 味噌 油揚げ                              | キャベツ きゅうり コーン 人参<br>小松菜 えのき バナナ                                   | E 201 P 14.9<br>F 6.6 塩 1.7  |                    |
| 21 | 水  | 【誕生会メニュー】<br>ピピンバ スープ ゼリー         | バナナ        | アイスパフェ                    | 米 砂糖 油 ごま ごま油<br>すりごま            | 豚挽肉 味噌 錦糸卵 ホ<br>イップクリーム                 | 生姜 ぜんまい 人参 もやし 小<br>松菜 玉ねぎ コーン チンゲン菜<br>バナナ                       | E 564 P 18.2<br>F 19 塩 3.4   |                    |
| 22 | 木  | 豚ヒレのあまずっぱ 三色和え すまし汁<br>バナナ        | ジョア        | 牛乳<br>クッキー                | 砂糖 片栗粉 油 麩                       | 豚ヒレ 豆腐 牛乳                               | トマト きゅうり コーン 小松菜<br>バナナ   | E 274 P 17.1<br>F 10.9 塩 1.5 |                    |
| 23 | 金  | 鮭フライ 切干大根サラダ みそ汁<br>小玉すいか         | バナナ        | 牛乳<br>とうもろこし              | 薄力粉 バン粉 油 ごま油<br>砂糖 麩            | 鮭 卵 豆腐 味噌 牛乳                            | 切干大根 きゅうり 人参 コーン<br>なす すいか バナナ                                    | E 281 P 17.5<br>F 10.3 塩 2.1 |                    |
| 24 | 土  | キャベツの中華丼風 牛乳 バナナ                  |            | 麦茶<br>菓子                  | ごま油 砂糖 片栗粉                       | 豚肉 牛乳                                   | 人参 キャベツ 玉ねぎ 干しいた<br>け 生姜 バナナ                                      | E 292 P 13.2<br>F 14.9 塩 1.2 |                    |
| 26 | 月  | 麻婆ナス ひじきサラダ わかめスープ<br>バナナ         | ジュース       | 牛乳<br>せんべい                | 油 砂糖 片栗粉 油 すりご<br>ま              | 豚挽肉 豆腐 味噌 ひじき<br>わかめ 牛乳                 | なす 長ねぎ ビーマン 人参 生<br>姜 にんにく きゅうり コーン<br>玉ねぎ バナナ                    | E 337 P 12.9<br>F 19.4 塩 1.3 |                    |
| 27 | 火  | 鶏肉のみそ焼き ビーフンソテー<br>すまし汁 ゼリー       | バナナ        | アイスクリーム                   | 砂糖 油 ビーフン                        | 鶏肉 味噌 ベーコン 豆腐                           | キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいた<br>け ビーマン 小松菜 長ねぎ ハ<br>ナナ                        | E 269 P 13.6<br>F 9.4 塩 1.6  |                    |
| 28 | 水  | 焼魚 かぼちゃのそぼろあん 根菜汁<br>メロン          | 麦茶<br>ビスコ  | 牛乳<br>はんぺんとじゃが芋の<br>チーズ焼き | 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油                    | 鮭 鶏挽肉 豆腐 味噌 牛<br>乳 はんぺん チーズ ロー<br>スハム 卵 | かぼちゃ 大根 人参 ごぼう し<br>しいたけ メロン                                      | E 303 P 30.1<br>F 15.3 塩 2.1 |                    |
| 29 | 木  | 鶏のパン粉焼き 春雨サラダ みそ汁<br>小玉すいか        | バナナ        | 牛乳<br>ビスケット               | パン粉 油 春雨 ごま油 砂<br>糖              | 鶏肉 ロースハム 薄揚げ<br>味噌 牛乳                   | にんにく パセリ きゅうり もや<br>し 人参 キャベツ しめじ すい<br>か バナナ                     | E 333 P 18.3<br>F 12.7 塩 1.8 |                    |
| 30 | 金  | チンジャオロース トマト 中華スープ<br>バナナ         | ジュース       | 牛乳<br>ビスケット               | 片栗粉 ごま油 砂糖 ホッ<br>トケーキミックス 油      | 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳                           | ビーマン にんにく 生姜 トマト<br>チンゲン菜 玉ねぎ 人参 よもぎ<br>バナナ                       | E 336 P 15.6<br>F 15.3 塩 1.4 |                    |
| 31 | 土  | すき焼き風煮 牛乳 バナナ                     |            | 麦茶<br>菓子                  | 砂糖 油                             | 豚肉 豆腐 牛乳                                | 白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ し<br>しいたけ しらたき バナナ                                  | E 309 P 14.4<br>F 14.3 塩 1.3 |                    |

※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の日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。



## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われていますが、なぜだか知っていますか?実は、脳や体によいことがいっぱいあります。

- ◎脳が元気になる  
日中だけでなく睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳にエネルギーを与え、元気にします
- ◎肥満防止になる  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べ過ぎがなくなり、太りにくくなります

- ◎排便しやすくなる  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します
- ◎活力が出る  
体力が上がり、血液が体中に巡って、活動的になります

