



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

