



# 8月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年8月幼児食

暑さが厳しいこの時期は、食べる量が全体的に減ります。出来るだけ食べられるように、メニューを工夫し、健康維持に力添えしたいと思います。夏はたくさん汗をかくので、ビタミンやミネラルの消耗が激しい分、それを補う為に夏野菜や果物を食べる事は効果的です。給食でも、子どもたちが食べやすいように工夫して夏野菜を楽しみたいと思います。

	1 木	2 金	3 土
<b>昼食</b>	冷やしうどん ごぼうサラダ 枝豆 メロン お茶	ご飯 鯖の塩焼き しぎなす ゆでとうもろこし けんちん汁 パン お茶	焼きそば ポテトサラダ チーズ すまし汁(麩・わかめ) りんご 牛乳
<b>おやつ</b>	お茶 おにぎり(ひじきごはん)	牛乳 ぶどうゼリー、あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	463	650	531
蛋白質(g)	18.3	19.9	17.8
脂質(g)	11.9	23.3	19.5
食塩相当量(g)	2.0	1.2	1.5

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
<b>昼食</b>	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁(そうめん・青菜) パン お茶	ロールパン やさい入りハンバーグ おなか胡瓜 ミネストローネ すいか 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) メロン お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 鰯の蒲焼き 南瓜のサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) オレンジ お茶	パン2種 ポトフ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 牛乳
<b>おやつ</b>	牛乳 マカロニきな粉	お茶 五平餅	牛乳 じゃがバター	牛乳 じゃこラスク	お茶 シューアイス、ウエハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	592	565	575	647	606	489
蛋白質(g)	23.9	23.9	22.2	27.8	19.1	19.6
脂質(g)	15.2	20.9	18.4	25.6	20.7	18.6
食塩相当量(g)	1.3	1.8	1.5	1.9	1.7	1.7

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
<b>昼食</b>	 <b>振替休日</b>	ゆかりご飯 カレーの照り焼き 卵の花 みそ汁(切干大根・豆腐) メロン お茶	ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ナムル キウイ のむヨーグルト	冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 パン お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 筑前煮 みそ汁(青菜・玉葱) すいか お茶	おにぎり(わかめ) 五目卵焼き トマトサラダ 豚汁 りんご お茶
<b>おやつ</b>	<b>振替休日</b>	お茶 フローズンヨーグルト、小魚チップ	豆乳 バナナ、じゃこ納豆	牛乳 メロンパン	牛乳 ワッフル	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		522	604	611	600	594
蛋白質(g)		16.6	18.8	24.5	21.3	22.8
脂質(g)		14.0	18.5	21.4	19.8	18.1
食塩相当量(g)		1.8	1.4	2.3	1.7	1.9

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
<b>昼食</b>	ご飯 豚肉のしょうが煮 しらす和え スティック胡瓜 みそ汁(なす・揚げ) オレンジ お茶	レーズンパン カレーのピザ焼き マカロニサラダ とうもろこしスープ パン 牛乳	ご飯 焼き魚(さんま) 肉じゃが トマト みそ汁(大根・舞茸) 梨 お茶	塩ラーメン かみかみサラダ ゆで卵 すいか お茶	ご飯 さばのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(冬瓜・エノキ) ぶどう お茶	ポークチャーハン 鶏ささみフリッター 人参の甘煮 キャベツと春雨スープ オレンジ 牛乳
<b>おやつ</b>	牛乳 あんパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 りんごマフィン	豆乳 チーズパイ	牛乳 もちもちキャラット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	599	604	730	471	608	573
蛋白質(g)	25.1	21.1	23.6	20.3	20.2	23.0
脂質(g)	17.7	23.4	28.2	19.0	21.1	17.9
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.9	2.6	1.2	1.6

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
<b>昼食</b>	ご飯 夏野菜のドライカレー チーズ ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト お茶	ロールパン ししゃもフライ コールスローサラダ シンデレラスープ 梨 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き げんきサラダ みそ汁(白菜・揚げ) メロン お茶	こぎつねうどん ちくわの磯部揚げ さつま芋のサラダ パン お茶	のりふりかけご飯 さわらの香味焼き 切干大根煮 みそ汁(じゃが・玉ねぎ) キウイ お茶	ロールパン なすとトマトのグラタン シーザーサラダ コーンスープ バナナ 牛乳
<b>おやつ</b>	牛乳 ふかし芋	お茶 ヨーグルト、人参チップ	牛乳 ドーナツ	牛乳 胡麻ラスク	牛乳 お好み焼き	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	650	612	584	626	605	431
蛋白質(g)	25.6	21.7	21.2	24.6	24.7	16.4
脂質(g)	23.4	25.0	21.7	24.8	13.6	15.3
食塩相当量(g)	1.5	2.4	1.5	2.5	3.1	1.9



# 8月献立表(昼)


聖隷こども園めぐみ 2019年8月乳児食

暑さが厳しいこの時期は、食べる量が全体的に減ります。出来るだけ食べられるように、メニューを工夫し、健康維持に力添えしたいと思います。夏はたくさん汗をかくので、ビタミンやミネラルの消耗が激しい分、それを補う為に夏野菜や果物を食べる事は効果的です。給食でも、子どもたちが食べやすいように工夫して夏野菜を楽しみたいと思います。

**15時おやつについて**  
 ☆印のついているおやつ…とんぼ  
 /以降のおやつ…ほたる、めだか  
 成長に合わせておやつを変更しています。

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	冷やしうどん ごぼうサラダ 枝豆 メロン お茶	ご飯 鯖の塩焼き しぎなす ゆでとうもろこし けんちん汁 パン お茶	焼きそば ポテトサラダ チーズ すまし汁(麩・わかめ) りんご 牛乳
おやつ	お茶 おにぎり(ひじきごはん)	牛乳 ぶどうゼリー、あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	399	540	504
蛋白質(g)	15.2	16.3	15.8
脂質(g)	10.3	20.9	17.6
食塩相当量(g)	1.6	1.1	1.4

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁(そうめん・青菜) パン お茶	ロールパン やさい入りハンバーグ おなか胡瓜 ミネストローネ すいか 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) メロン お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 鯛の蒲焼き 南瓜のサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) オレンジ お茶	パン2種 ポトフ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 牛乳
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 五平餅	牛乳 じゃがバター	牛乳 じゃこラスク	お茶 ヨーグルト、ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	455	480	453	567	484	469
蛋白質(g)	18.8	19.8	17.3	23.1	16.4	20.0
脂質(g)	12.1	17.3	15.6	22.7	14.4	20.3
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.3	1.7	1.4	1.9

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ソースせんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食		ゆかりご飯 カレーの照り焼き 卵の花 みそ汁(切干大根・豆腐) メロン お茶	ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ナムル キウイ のむヨーグルト	冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 パン お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 筑前煮 みそ汁(青菜・玉葱) すいか お茶	おにぎり(わかめ) 五日卵焼き トマトサラダ 豚汁 りんご お茶
おやつ	<b>振替休日</b>	お茶 ヨーグルト、小魚チップ	豆乳 バナナ、じゃこ納豆	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 ☆ワッフル/南瓜蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		438	501	539	473	524
蛋白質(g)		13.7	15.6	20.3	16.6	22.0
脂質(g)		13.4	15.6	18.5	16.7	19.8
食塩相当量(g)		1.6	1.2	1.9	1.4	2.0

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 紫芋チップ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 しらす和え スティック胡瓜 みそ汁(なす・揚げ) オレンジ お茶	レーズンパン カレーのピザ焼き マカロニサラダ とうもろこしスープ パン 牛乳	ご飯 焼き魚(さんま) 肉じゃが トマト みそ汁(大根・舞茸) 梨 お茶	塩ラーメン かみかみサラダ ゆで卵 すいか お茶	ご飯 さばのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(冬瓜・エノキ) ぶどう お茶	ポークチャーハン 鶏ささみフリッター 人参の甘煮 キャベツと春雨スープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 ☆あんパン/あずき蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 りんごマフィン	豆乳 チーズパイ	牛乳 もちもちキャラット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	479	500	605	405	477	491
蛋白質(g)	20.1	16.9	19.2	16.9	16.0	22.0
脂質(g)	14.8	19.5	24.8	15.8	16.9	18.9
食塩相当量(g)	1.4	1.5	1.7	2.1	1.0	1.7

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 甘辛せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫芋チップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 夏野菜のドライカレー チーズ ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト お茶	ロールパン ししゃもフライ コールスローサラダ シンデレラスープ 梨 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き げんきサラダ みそ汁(白菜・揚げ) メロン お茶	こぎつねうどん ちくわの磯部揚げ さつま芋のサラダ パン お茶	のりふりかけご飯 さわらの香味焼き 切干大根煮 みそ汁(じゃが・玉ねぎ) キウイ お茶	ロールパン なすとトマトのグラタン シーザーサラダ コーンスープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 ふかし芋	お茶 ヨーグルト、人参チップ	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 胡麻ラスク	牛乳 お好み焼き	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	585	531	449	520	481	416
蛋白質(g)	20.4	18.4	16.7	19.8	19.4	14.2
脂質(g)	20.2	21.0	17.3	20.4	11.7	13.7
食塩相当量(g)	1.3	2.0	1.3	2.0	2.5	1.6

# 8月献立表(昼)


聖隷こども園めぐみ 2019年8月離乳食



暑さが厳しいこの時期は、食べる量が全体的に減ります。出来るだけ食べられるように、メニューを工夫し、健康維持に力添えしたいと思います。夏はたくさん汗をかくので、ビタミンやミネラルの消耗が激しい分、それを補う為に夏野菜や果物を食べる事は効果的です。給食でも、子どもたちが食べやすいように工夫して夏野菜を楽しみたいと思います。

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	野菜うどん ごぼうサラダ(離乳) 枝豆 りんご お茶	お粥 煮魚(カレイ) なすとひき肉の煮物 ゆでとうもろこし けんちん汁 バナナ お茶	あんかけうどん ポテトサラダ風 チーズ すまし汁(麩・わかめ) りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ひじき粥	牛乳 りんごゼリー、ぼうろ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	282	355	321
蛋白質(g)	13.8	11.5	12.7
脂質(g)	5.6	11.2	10.8
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.2

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭の味噌煮 冬瓜と鶏肉の煮物(離乳) すまし汁(そうめん・青菜) りんご お茶	食パン やさい入りハンバーグ 胡瓜おかか煮 ミネストローネ すいか 牛乳	お粥 お好み焼き風卵焼き おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) りんご お茶	スパゲティ夏のミートソース(離乳) ツナサラダ(離乳) チーズ バナナ お茶	お粥 カレイの蒲焼き風 南瓜茶巾 みそ汁(ほうれん草) りんご お茶	ジャムサンド ポトフ ブロッコリー煮 フルーツポンチ 牛乳
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 磯粥	牛乳 ふかしじゃが芋	牛乳 青のりパン	お茶 ヨーグルト、ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	319	333	331	431	291	363
蛋白質(g)	13.7	19.8	14.8	18.8	9.0	16.2
脂質(g)	8.7	9.7	11.1	14.0	9.7	8.5
食塩相当量(g)	0.8	1.1	1.1	1.3	1.3	1.5

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食		ゆかり粥 カレイの照り煮 卯の花 みそ汁(切干大根・豆腐) りんご お茶	お粥 肉じゃが ごぼう煮 ナムル(離乳) りんご 牛乳	わかめにゆめん 豆腐のひき肉あんかけ 金時豆煮 バナナ お茶	お粥 のり塩だんご 筑前煮(離乳) みそ汁(青菜・玉葱) すいか お茶	わかめ粥 五目卵焼き トマトサラダ(離乳) 豚汁 りんご お茶
おやつ	<b>振替休日</b>	お茶 苺ヨーグルト、たまごホーロ	お茶 バナナ、ウエハース	牛乳 ジャムサンド	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		356	279	420	290	392
蛋白質(g)		10.5	9.9	16.0	11.7	16.8
脂質(g)		10.5	6.8	8.5	6.2	12.9
食塩相当量(g)		1.3	0.6	1.6	1.1	1.4

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 紫芋チップ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 豚肉だんごのしょうが煮 キャベツの煮物 スティック胡瓜(離乳) みそ汁(なす) バナナ お茶	食パン カレイのケチャップ煮 マカロニサラダ(離乳) とうもろこしスープ りんご 牛乳	お粥 タラの照り煮 肉じゃが(離乳) トマト みそ汁(大根・舞茸) バナナ お茶	にゅうめん 野菜の煮浸し ゆで卵 すいか お茶	お粥 カレイ照り煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁(冬瓜・エノキ) もも缶 お茶	五目粥 鶏だんご煮 人参の甘煮 キャベツと春雨スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 あずき蒸しパン	お茶 きなこ粥	牛乳 りんごマフィン	牛乳 さつま芋パン	牛乳 人参ケーキ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	300	316	375	374	351	314
蛋白質(g)	12.5	11.0	14.6	15.2	12.2	14.1
脂質(g)	6.0	10.5	7.5	7.5	12.8	8.5
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.5	1.0	0.9	1.2

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫芋チップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 夏野菜のトマト煮 チーズ ツナとブロッコリーのサラダ バナナヨーグルト お茶	食パン 蒸しカレイ コールスローサラダ(離乳) シンデレラスープ りんご 牛乳	お粥 鮭のだし煮 おかか煮 みそ汁(白菜) りんご お茶	ごぼううどん 豆腐のとろとろ煮 さつま芋茶巾 バナナ お茶	お粥 お粥 タラの煮つけ 切干大根煮 みそ汁(じゃが・玉ねぎ) もも缶 お茶	食パン なすのトマト煮 野菜煮 コーンスープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 ふかし芋	お茶 ヨーグルト、人参チップ	牛乳 おやつカステラ	牛乳 ジャムラスク風	牛乳 お好み焼き風	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	408	338	294	418	288	277
蛋白質(g)	18.1	13.0	10.6	17.0	12.0	9.7
脂質(g)	11.4	12.9	10.5	10.4	5.9	9.0
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.1	1.7	1.4	1.4