

7月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年7月 幼児食



園では、子どもたちが夏野菜の栽培にチャレンジし、水やりをしながら大きくなる様子を観察しています。夏野菜は、暑さによる身体のほてりをとる効果や利尿作用の役目があります。炒めものや煮物など加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。今月の給食は夏野菜をたっぷり取り入れましたので、お迎えの時にサンプルケースをご覧ください。



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ひじきと糸こんにのサラダ かぼちゃのグリル みそ汁(大根・豆腐) パイン お茶	ご飯 カレイの照り焼き 切干大根のはりはり漬け トマト すまし汁(ほうれん草・えのき) ぶどう お茶	卵サンド ゴーヤチャンプル 枝豆 夏野菜スープ バナナ 牛乳	ご飯 ホイコーロー さつま芋の甘煮 にらたま汁 メロン お茶	七夕天の川そうめん えびと野菜のかき揚げ ゆでとうもろこし すいか お茶	ロールパン 豆乳チャウダー レタスのサラダ トマト りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト、ウエハース	牛乳 もちもちパン	お茶 青菜おにぎり	牛乳 カステラ	牛乳 七夕ゼリー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	583	579	659	651	495	554
蛋白質(g)	21.1	17.6	25.3	23.1	18.6	20.1
脂質(g)	17.4	16.4	29.0	19.5	11.9	15.1
食塩相当量(g)	1.7	1.8	2.2	1.1	1.9	1.7

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
昼食	ご飯 焼き鮭 ごぼうと人参のおかか煮 きゅうりスティック みそ汁(青菜・南瓜) オレンジ お茶	ぶどうパン 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ オニオンスープ メロン お茶	手作りふりかけご飯 豆腐入り松風焼き れんこんのきんぴら すまし汁(小松菜・えのき) パイン お茶	カレーうどん ゴーヤサラダ チーズ キウイ お茶	ご飯 手作りさつま揚げ 筑前煮 みそ汁(里芋・もやし) バナナ お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ 茹でブロッコリー キャベツとベーコンスープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 ドーナツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お好み焼き	牛乳 りんごマフィン	お茶 ヨーグルト、せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	583	552	557	693	517	589
蛋白質(g)	20.6	25.3	22.8	23.5	17.5	18.6
脂質(g)	16.6	19.7	11.7	34.4	7.9	22.3
食塩相当量(g)	1.4	1.9	2.0	2.4	2.3	1.8

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
昼食	ご飯 アジフライ キャベツの五色和え 白菜の豆乳スープ パイン 牛乳	ロールパン アジフライ キャベツの五色和え 白菜の豆乳スープ パイン 牛乳	ゆかりご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 胡麻和え(もやし・ほうれん草) トマト みそ汁(じゃが芋・玉葱) オレンジ お茶	冷やし中華 しぎなす 枝豆 バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまがらめ 納豆あえ みそ汁(大根・わかめ) メロン お茶	鮭ご飯 肉じゃが きゅうりの即席漬け チーズ みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	お茶 いなり寿司	お茶 ミニアンパン	牛乳 お好み焼き	お茶 みたらし団子	お茶 プリン、小魚チップ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	578	586	586	517	630	583
蛋白質(g)	23.7	22.7	22.7	21.1	21.2	22.5
脂質(g)	19.2	16.1	16.1	14.1	17.4	17.6
食塩相当量(g)	2.2	1.9	1.9	2.2	1.8	2.1

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
昼食	ご飯 鱈の香味焼 五目金平 ゆでとうもろこし みそ汁(なす・たまねぎ) キウイ お茶	黒糖パン ポークバーベキュー げんきサラダ 冬瓜のスープ オレンジ 牛乳	ごぎつねご飯 チャブチ 酢の物 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) メロン お茶	スバゲティミートソース バイクドじゃが マヨドレサラダ パイン アシッドミルク	土用の丑・ひつまぶし かぼちゃのそぼろ煮 即席漬け すまし汁(そうめん・人参) ぶどう お茶	ロールサンド(ツナ・ジャム) 大根とれんこんのステーキ ウインナーのポトフ バナナ 牛乳
おやつ	お茶 シューアイス、せんべい	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 じゃこラスク	牛乳 チーズパイ	牛乳 とうもろこし、ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	552	625	623	649	623	562
蛋白質(g)	19.3	25.1	21.2	25.1	23.5	22.6
脂質(g)	13.7	23.6	17.7	26.1	18.1	22.8
食塩相当量(g)	1.7	2.4	2.1	2.5	2.0	2.0

	29 月	30 火	31 水
昼食	夏野菜カレー ゆで卵 キャベツとわかめの中華和 オレンジ お茶	ロールパン カレイのピザ焼き れんこんサラダ じゃが芋のスープ すいか 牛乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根煮 トマト みそ汁(豆腐・チンゲン菜) キウイ お茶
おやつ	豆乳 ワッフル	お茶 五平餅	牛乳 メロンパン
エネルギー(kcal)	592	609	637
蛋白質(g)	22.1	19.8	24.0
脂質(g)	18.0	25.6	18.6
食塩相当量(g)	1.6	2.0	1.9

熱中症に注意しましょう



子どもたちは新陳代謝が活発です。多くの汗をかき体温の調節をします。園でもこまめに着替えをしたり、水分補給をしています。ご家庭でも甘い飲み物や冷たすぎるものは控え、麦茶や水などで水分を補い、熱中症の予防をしましょう。

7月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年7月 乳児食



園では、子どもたちが夏野菜の栽培にチャレンジし、水やりをしながら大きくなる様子を観察しています。夏野菜は、暑さによる身体のほてりをとる効果や利尿作用の役目があります。炒めものや煮物など加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。今月の給食は夏野菜をたっぷり取り入れましたので、お迎えの時にサンプルケースをご覧ください。



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 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 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ひじきと糸こんにゃくのサラダ かぼちゃのグリル みそ汁(大根・豆腐) パン お茶	ご飯 カレイの照り焼き 切干大根のはりはり漬け トマト すまし汁(ほうれん草・えのき) ぶどう お茶	卵サンド ゴーヤチャンプル 枝豆 夏野菜スープ バナナ 牛乳	ご飯 ホイコーロー さつま芋の甘煮 にらたま汁 メロン お茶	七夕天の川そうめん えびと野菜のかき揚げ ゆでとうもろこし すいか お茶	ロールパン 豆乳チャウダー レタスのサラダ トマト りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト、ウエハース	牛乳 もちもちパン	お茶 青菜おにぎり	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 七夕ゼリー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	501	463	541	591	491	486
蛋白質(g)	17.7	14.1	20.5	18.6	17.6	16.9
脂質(g)	16.3	13.8	23.2	22.6	12.0	12.3
食塩相当量(g)	1.5	1.5	2.0	1.2	1.9	1.5

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 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	ご飯 焼き鮭 ごぼうと人参のおかか煮 きゅうりスティック みそ汁(青菜・南瓜) オレンジ お茶	ぶどうパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オニオンスープ メロン お茶	手作りふりかけご飯 豆腐入り松風焼き れんこんのきんぴら すまし汁(小松菜・えのき) パン お茶	カレーうどん ゴーヤサラダ チーズ キウイ お茶	手作りさつま揚げ 筑前煮 みそ汁(里芋・もやし) バナナ お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ 茹でブロッコリー キャベツとベーコンスープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 ☆ドーナツ/いちご蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お好み焼き	牛乳 りんごマフィン	お茶 ヨーグルト、せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	457	470	438	604	429	502
蛋白質(g)	16.3	20.9	17.7	19.6	14.5	15.2
脂質(g)	13.3	16.4	10.2	29.8	7.2	19.3
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.6	2.1	1.9	1.5

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 アジフライ キャベツの五色和え 白菜の豆乳スープ パン 牛乳	ロールパン 鶏肉の塩こうじ焼き 胡麻和え(もやし・ほうれん草) トマト みそ汁(じゃが芋・玉葱) オレンジ お茶	ゆかりご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 胡麻和え(もやし・ほうれん草) トマト みそ汁(じゃが芋・玉葱) オレンジ お茶	冷やし中華 しぎなす 枝豆 バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまからめ 納豆あえ みそ汁(大根・わかめ) メロン お茶	鮭ご飯 肉じゃが きゅうりの即席漬け チーズ みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	お茶 いなり寿司	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆ミニアンパン/あん蒸しパン	お茶 みたらし団子	お茶 ゼリー、小魚チップ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		512	459	423	501	482
蛋白質(g)		19.8	18.0	16.8	16.4	18.4
脂質(g)		17.6	12.9	12.1	13.7	15.2
食塩相当量(g)		1.9	1.6	1.8	1.4	1.8

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫芋チップ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鱈の香味焼 五目金平 ゆでとうもろこし みそ汁(なす・たまねぎ) キウイ お茶	黒糖パン ポークバーベキュー げんきサラダ 冬瓜のスープ オレンジ 牛乳	こぎつねご飯 チャプチェ 酢の物 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) メロン お茶	スパゲティミートソース バイクドじゃが マヨドレサラダ パン アシドミルク	土用の丑・ひつまぶし かぼちゃのそぼろ煮 即席漬け すまし汁(そうめん・人参) ぶどう お茶	ロールサンド(ツナ・ジャム) 大根とれんこんのステーキ ウインナーのポトフ バナナ 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト、せんべい	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 じゃこラスク	牛乳 チーズパイ	牛乳 とうもろこし、ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	459	521	498	545	502	480
蛋白質(g)	16.8	20.1	17.0	20.8	18.6	18.7
脂質(g)	10.0	19.8	14.8	21.5	15.6	19.0
食塩相当量(g)	1.6	1.9	1.7	2.1	1.7	1.7

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 甘辛せんべい	お茶 ウエハース
昼食	夏野菜カレー ゆで卵 キャベツとわかめの中華和 オレンジ お茶	ロールパン カレイのピザ焼き れんこんサラダ じゃが芋のスープ すいか 牛乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根煮 トマト みそ汁(豆腐・チンゲン菜) キウイ お茶
おやつ	豆乳 ☆ワッフル/南瓜蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	467	501	534
蛋白質(g)	17.2	16.0	19.8
脂質(g)	15.2	20.9	16.9
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.6

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。

◆熱中症に注意しましょう◆

子どもたちは新陳代謝が活発です。多くの汗をかき体温の調節をします。園でもこまめに着替えをしたり、水分補給をしています。ご家庭でも甘い飲み物や冷たすぎるものは控え、麦茶や水などで水分を補い、熱中症の予防をしましょう。



7月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年7月 離乳食



園では、子どもたちが夏野菜の栽培にチャレンジし、水やりをしながら大きくなる様子を観察しています。夏野菜は、暑さによる身体のほてりをとる効果や利尿作用の役目があります。炒めものや煮物など加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。今月の給食は夏野菜をたっぷり取り入れましたので、お迎えの時にサンプルケースをご覧ください。



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 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 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 野菜ハンバーグ ひじき入り南瓜茶巾 みそ汁(大根・豆腐) バナナ お茶	お粥 カレイの照り煮 切干大根のはりはり漬け(離乳) トマト 夏野菜スープ すまし汁(ほうれん草・えのき) りんご お茶	食パン・卵サラダ 野菜と豆腐のあんかけ 枝豆 夏野菜スープ バナナ 牛乳	お粥 キャベツのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 にらたま汁 もも缶 お茶	七夕天の川そうめん さつま芋茶巾 ゆでとうもろこし すいか お茶	食パン 豆乳チャウダー レタスのサラダ(離乳) トマト りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルトフルーツソース、ウエハース	牛乳 もちもちパン	お茶 青菜粥	牛乳 おやつカステラ	牛乳 七夕ゼリー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	307	346	322	395	346	433
蛋白質(g)	11.9	11.3	15.8	13.4	10.2	17.0
脂質(g)	8.0	10.2	9.5	12.8	7.5	10.0
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.3	0.7	1.0	1.6

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 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 鮭の煮付 人参のおかか煮 きゅうり煮 みそ汁(青菜・南瓜) バナナ お茶	食パン 鶏つくね 粉ふき芋 オニオンスープ りんご お茶	おかか粥 豆腐入り松風焼き れんこんもち すまし汁(小松菜・えのき) もも缶 お茶	あんかけうどん ツナサラダ チーズ バナナ お茶	手作りつみれ 筑前煮 みそ汁(里芋・もやし) バナナ お茶	五目粥 南瓜サラダ(離乳) 茹でブロッコリー キャベツのスープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お好み焼き	牛乳 りんごマフィン	お茶 ヨーグルト(離乳)、せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	409	328	315	403	274	300
蛋白質(g)	12.4	15.5	12.2	14.7	12.8	11.8
脂質(g)	6.9	8.0	7.1	11.3	4.5	10.3
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.2	1.6	1.7	1.1

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	食パン カレイ煮魚 キャベツの五色煮 白菜の豆乳スープ もも缶 牛乳	食パン 鶏つくね 彩野菜煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	ゆかり粥 鶏つくね 彩野菜煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	わかめにゅうめん なすとひき肉の煮物 枝豆 バナナ 牛乳	お粥 鶏肉だんごとさつま芋の煮物 納豆あえ みそ汁(大根・わかめ) バナナ もも缶 お茶	鮭粥 肉じゃが(離乳) きゅうり煮 チーズ みそ汁(もやし・しめじ) りんご お茶
おやつ	お茶 磯粥	お茶 磯粥	牛乳 あん蒸しパン	お茶 たまごボーロ	お茶 ゼリー、人参チップ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		341	310	399	328	323
蛋白質(g)		11.9	12.9	14.6	12.0	13.7
脂質(g)		12.6	6.4	9.8	4.4	10.6
食塩相当量(g)		1.5	1.2	1.2	1.2	1.4

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫芋チップ	お茶 ビスケット	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 魚の照り焼き 五目金平(離乳) ゆでとうもろこし みそ汁(なす・たまねぎ) りんご お茶	食パン 鶏肉のトマト煮 おかか煮 冬瓜のスープ バナナ 牛乳	こぎつね粥 ビーフン煮 きゅうり煮 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) もも缶 お茶	スバゲティミートソース(離乳) コロコロポテ サラダ(離乳) バナナ 牛乳	カレイ・ひつまぶし風 かぼちゃのそぼろ煮 即席漬(離乳) すまし汁(そうめん・人参) もも缶 お茶	食パンサンド 大根のバター焼き ポトフ バナナ 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)、せんべい	お茶 きなこ粥	牛乳 青のりパン	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 とうもろこし、ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	327	290	326	458	380	341
蛋白質(g)	11.0	13.3	12.1	17.3	14.1	13.2
脂質(g)	12.1	7.4	7.1	12.6	12.9	10.9
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.3	1.9	1.3	1.0

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ウエハース
昼食	夏野菜トマト粥 ゆで卵 とろとろキャベツ りんご お茶	食パン 魚のケチャップ煮 れんこんもち じゃが芋のスープ すいか 牛乳	お粥 チキンバーグ 切干大根煮 トマト みそ汁(豆腐・チンゲン菜) バナナ お茶
おやつ	豆乳 南瓜蒸しパン	お茶 おかか粥	牛乳 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	283	289	343
蛋白質(g)	10.4	10.1	14.7
脂質(g)	7.0	9.0	8.5
食塩相当量(g)	0.6	1.1	1.4

◆ 熱中症に注意しましょう ◆



子どもたちは新陳代謝が活発です。多くの汗をかき体温の調節をします。園でもこまめに着替えをしたり、水分補給をしています。ご家庭でも甘い飲み物や冷たすぎるものは控え、麦茶や水などで水分を補い、熱中症の予防をしましょう。