

7月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年7月 幼児食



梅雨が明け、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。

今月の給食は、子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナがつくメニューを取り入れました。ご家庭でも1日3食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。



✿お料理で全国制覇✿

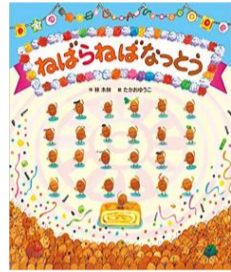
『ひつまぶし』…愛知県

うなぎのかば焼きを細かく刻んで小ぶりなお櫃(ひつ)にのせて食べるご飯料理です。お櫃のなかのご飯を混ぜて食べることからこの名がつけました。今月23日は土用の丑の日です。うなぎはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。



✿今月の絵本献立✿

『ねばらねばなっとう』
ひかりのくに出版社



納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいます。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ！童謡“静かな湖畔”の替え歌絵本なのでメロディーに合わせて歌って読むと楽しいです♪

◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
昼食	ご飯 さわらの香味焼 ◎五目金平 ◎ゆでとうもろこし みそ汁(なす・玉葱) メロン お茶	焼きうどん ツナとわかめのポン酢和え ウインナー もやし中華スープ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	548	530
蛋白質(g)	22.4	22.7
脂質(g)	13.2	18.8
食塩相当量(g)	1.7	2.1

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	鮭ご飯 豚肉とじゃが芋のマヨ炒め 即席漬け みそ汁(もやし・しめじ) メロン お茶	ロールパン カレイのピザ焼き げんきサラダ オニオンスープ パイ 牛乳	ゆかりご飯 ひじき入り卵焼き ごま和え(もやし・ほうれん草) 夏豚汁 バナナ お茶	七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか お茶	ご飯 揚鶏のレモンダレ 納豆あえ みそ汁(大根・わかめ) オレンジ お茶	スパゲティナポリタン ◎スティック野菜 ゆで卵 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 カレーラスク	お茶 おかかおにぎり	牛乳 クリームパン	牛乳 七夕ゼリー	お茶 シューアイス・ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	563	560	568	488	586	558
蛋白質(g)	21.6	21.9	23.0	19.4	23.7	18.7
脂質(g)	20.8	24.1	16.3	11.9	17.7	18.7
食塩相当量(g)	1.9	2.1	1.7	1.9	1.6	1.8

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	夏野菜カレー ◎切干大根のはりはり漬け チーズ キウイ お茶	ロールパン 豚しゃぶサラダ 南瓜のグリル もやしのスープ メロン 牛乳	こぎつねご飯 チャブチェ 酢の物 みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 煮魚(さば) ◎れんこんと人参の金平 トマト けんちん汁 パイ お茶	わかめご飯 肉じゃが 浅漬け みそ汁(大根・しめじ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 ババロア・せんべい	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	605	558	574	518	601	521
蛋白質(g)	19.1	20.5	20.0	20.7	19.3	16.4
脂質(g)	19.0	21.3	14.5	18.0	21.9	14.1
食塩相当量(g)	1.9	1.7	1.7	2.0	1.4	1.4

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	海の日 鮭の塩焼き ◎ゆでとうもろこし ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) キウイ お茶	ご飯 鮭の塩焼き ◎ゆでとうもろこし ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) キウイ お茶	レーズンパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ やさいスープ メロン 牛乳	和風スパゲティ ゴーヤーサラダ チーズ バナナ お茶	ひつまぶし 南瓜のそぼろ煮 即席漬け すまし汁(そうめん・人参) すいか お茶	ごましおご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀 りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ごはんピザ	牛乳 いちごジャムパイ	豆乳 フロズンヨーグルト・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	542	608	608	545	606	601
蛋白質(g)	23.0	28.6	22.2	23.5	24.3	23.3
脂質(g)	13.3	24.1	23.5	23.5	17.1	19.3
食塩相当量(g)	1.1	1.8	2.0	2.0	2.1	1.5

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 キャベツと豚肉の塩昆布炒め 夏野菜のグリル 五目スープ キウイ お茶	黒糖ロール 鮭フライオーロラソース ◎れんこんサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 松風焼き しぎなす ◎スティックきゅうり すまし汁(白菜・えのき) パイ お茶	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ 大学南瓜 バナナ お茶	ご飯 カレイの照り焼き 芋コロンサラダ みそ汁(チンゲン菜) メロン お茶	ポークチャーハン ツナの和風マヨサラダ 茹でブロッコリー レタススープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 遠州焼き	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 ゼリー・◎かみかみするめ	お茶 五平餅	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	519	551	511	530	599	506
蛋白質(g)	19.7	21.3	20.7	15.8	15.7	17.4
脂質(g)	14.8	20.1	10.9	15.9	23.8	16.6
食塩相当量(g)	2.1	1.5	1.4	1.7	1.5	1.4



7月献立表(夕)


ひばり保育園 2022年7月 幼児食



	1
	金
夕食	ご飯 厚揚げの醤油バター焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	386
蛋白質(g)	12.8
脂質(g)	8.2
食塩相当量(g)	1.4

	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さばの葱味噌焼き ほうれん草のごまあえ 赤だし(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 豆腐のグラタン ブロッコリーのサラダ レタススープ バナナ お茶	ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶	豚丼 なすのチーズ焼き すまし汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 カレーの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	404	444	477	330	415
蛋白質(g)	14.7	14.3	17.6	9.4	11.1
脂質(g)	13.0	13.9	15.3	6.3	10.2
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.6	0.9	1.1

	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 卵焼き ナムル すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 タラのから揚げ 根菜煮 みそ汁(なめこ) ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の磯部焼き ミモザサラダ すまし汁(冬瓜) りんご お茶	ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	383	419	382	408	404
蛋白質(g)	11.4	16.6	15.5	15.1	16.0
脂質(g)	9.3	8.1	11.7	10.7	8.1
食塩相当量(g)	1.5	1.7	1.1	1.5	1.4

	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金
夕食	海の日 	ご飯 鶏肉ごまみそ焼き トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 さばみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(えのき) オレンジ お茶	ご飯 アジのチーズパン粉焼き 白菜のごま和え みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		436	440	365	375
蛋白質(g)		17.0	13.3	16.1	9.3
脂質(g)		10.8	15.3	8.1	5.9
食塩相当量(g)		1.4	1.2	1.3	1.0

	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金
夕食	オムライス 白菜とりんごのサラダ 鶏がらスープ りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト お茶	ご飯 ブリの照り焼き ごぼうの金平 みそ汁(椎茸) オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ 白菜のごまマヨ和え みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 すまし汁(えのき) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	415	447	404	419	394
蛋白質(g)	13.8	21.3	16.7	13.5	19.4
脂質(g)	14.2	11.0	9.7	8.2	5.3
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.6	1.6	1.2

7月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年7月 乳児食



梅雨が明け、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。

今月の給食は、子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナがつくメニューを取り入れました。ご家庭でも1日3食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。



☆お料理で全国制覇☆

『ひつまぶし』...愛知県

うなぎのかば焼きを細かく刻んで小ぶりなお櫃(ひつ)にのせて食べるご飯料理です。お櫃のなかのご飯を混ぜて食べることからこの名がつけました。今月23日は土用の丑の日です。うなぎはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。



☆今月の絵本献立☆

『ねばらねばなっとう』

ひかりのくに出版社



納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいます。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ！童謡“静かな湖畔”の替え歌絵本なのでメロディーに合わせて歌って読むと楽しいです♪

◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さわらの香味焼 ◎五目金平 ◎ゆでとうもろこし みそ汁(なす・玉葱) メロン お茶	焼きうどん ツナとわかめのポン酢和え ウインナー もやし中華スープ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	447	455
蛋白質(g)	17.9	18.7
脂質(g)	11.7	15.9
食塩相当量(g)	1.5	1.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	鮭ご飯 豚肉とじゃが芋のマヨ炒め 即席漬け みそ汁(もやし・しめじ) メロン お茶	ロールパン カレイのピザ焼き げんきサラダ オニオンスープ パン 牛乳	ゆかりご飯 ひじき入り卵焼き ごま和え(もやし・ほうれん草) 夏豚汁 バナナ お茶	七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか お茶	お茶 揚げ鶏のレモンダレ 納豆あえ みそ汁(大根・わかめ) オレンジ お茶	スパゲティナポリタン ◎スティック野菜 ゆで卵 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 カレーラスク	お茶 おかかおにぎり	牛乳 クリームパン	牛乳 七夕ゼリー	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	464	459	474	419	443	499
蛋白質(g)	17.3	17.6	18.9	16.6	20.0	16.4
脂質(g)	17.6	19.3	14.3	10.7	11.3	16.0
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.4	1.6	1.3	1.5

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	夏野菜カレー ◎切干大根のはりはり漬け チーズ キウイ お茶	ロールパン 豚しゃぶサラダ 南瓜のグリル もやしのスープ メロン 牛乳	こぎつねご飯 チャプチェ 酢の物 みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 煮魚(さば) ◎れんこんと人参の金平 トマト けんちん汁 パン お茶	わかめご飯 肉じゃが 浅漬け みそ汁(大根・しめじ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 ババロア・せんべい	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	472	465	470	474	565	418
蛋白質(g)	15.4	16.6	16.0	17.7	17.2	13.3
脂質(g)	15.6	17.0	13.0	15.9	18.6	11.2
食塩相当量(g)	1.6	1.4	1.4	1.6	1.2	1.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	海の日	ご飯 鮭の塩焼き ◎ゆでとうもろこし ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) キウイ お茶	レーズンパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ やさいスープ メロン 牛乳	和風スパゲティ ゴーヤサラダ チーズ バナナ お茶	ひつまぶし 南瓜のそぼろ煮 即席漬け すまし汁(そうめん・人参) すいか お茶	ごましおご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀 りんご お茶
おやつ		牛乳 マカロニきな粉	お茶 ごはんピザ	牛乳 いちごジャムパイ	豆乳 ヨーグルト・せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		451	499	466	494	510
蛋白質(g)		18.5	22.5	17.9	20.6	22.2
脂質(g)		12.9	18.9	19.7	14.6	20.0
食塩相当量(g)		0.9	1.4	1.6	1.8	1.7

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 キャベツと豚肉の塩昆布炒め 夏野菜のグリル 五目スープ キウイ お茶	黒糖ロール 鮭フライオーロラソース ◎れんこんサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 松風焼き しぎなす ◎スティック胡瓜 すまし汁(白菜・えのき) パン お茶	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ 大学南瓜 バナナ お茶	ご飯 カレイの照り焼き 芋コーンサラダ みそ汁(チンゲン菜) メロン お茶	ポークチャーハン ツナの和風マヨサラダ 茹でブロッコリー レタススープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 遠州焼き	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 ゼリー・◎かみかみするめ	お茶 五平餅	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	399	459	432	468	498	440
蛋白質(g)	15.5	17.2	16.8	13.2	13.3	17.6
脂質(g)	11.8	16.1	10.5	15.1	21.4	18.3
食塩相当量(g)	1.7	1.2	1.4	1.4	1.3	1.7



7月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年7月 乳児食




	1
	金
夕食	ご飯 厚揚げの醤油バター焼き ブロッコリーおかかかえ みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	291
蛋白質(g)	9.9
脂質(g)	6.5
食塩相当量(g)	1.1



	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さばの葱味噌焼き ほうれん草のごまあえ 赤だし(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 豆腐のグラタン ブロッコリーのサラダ レタススープ バナナ お茶	ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶	豚丼 なすのチーズ焼き すまし汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 カレーの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	296	337	354	238	305
蛋白質(g)	11.3	11.0	13.6	7.1	8.4
脂質(g)	10.3	11.1	12.1	5.0	8.1
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.3	0.8	0.9

	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 卵焼き ナムル すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 タラのから揚げ 根菜煮 みそ汁(なめこ) ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の磯部焼き ミモザサラダ すまし汁(冬瓜) りんご お茶	ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	279	308	278	299	295
蛋白質(g)	8.6	12.8	11.9	11.6	12.3
脂質(g)	7.4	6.4	9.3	8.5	6.4
食塩相当量(g)	1.2	1.4	0.9	1.2	1.1

	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 鶏肉ごまみそ焼き トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 さばみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(えのき) オレンジ お茶	ご飯 アジのチーズパン粉焼き 白菜のごま和え みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		321	325	265	292
蛋白質(g)		13.1	10.2	12.4	7.7
脂質(g)		8.5	12.1	6.4	5.6
食塩相当量(g)		1.1	0.9	1.0	0.9

	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金
夕食	オムライス 白菜とりんごのサラダ 鶏がらスープ りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト お茶	ご飯 ブリの照り焼き ごぼうの金平 みそ汁(椎茸) オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ 白菜のごまマヨ和え みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 すまし汁(えのき) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	304	330	296	308	297
蛋白質(g)	10.5	16.6	12.9	10.3	15.1
脂質(g)	11.3	8.8	7.7	6.5	4.2
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.3	1.3	1.0

7月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年7月 離乳食



梅雨が明け、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。

今月の給食は、子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナがつくメニューを取り入れました。ご家庭でも1日3食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。



☆お料理で全国制覇☆

『ひつまぶし』...愛知県

うなぎのかば焼きを細かく刻んで小ぶりなお櫃(ひつ)にのせて食べるご飯料理です。お櫃のなかのご飯を混ぜて食べることからこの名がつけました。今月23日は土用の丑の日です。うなぎはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。



☆今月の絵本献立☆

『ねばらねばなっとう』

ひかりのくに出版社




納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいます。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ！童謡“静かな湖畔”の替え歌絵本なのでメロディーに合わせて歌って読むと楽しいです♪

	1	2
	金	土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り焼き 根菜煮 りんご みそ汁(なす・玉葱) お茶	あんかけうどん きゅうりのツナ和え バナナ 豆腐のスープ お茶
おやつ	お茶 さつま芋蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	270	261
蛋白質(g)	7.3	9.7
脂質(g)	8.6	3.7
食塩相当量(g)	1.1	1.0

	4	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	鮭粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり煮 みそ汁(麩) バナナ お茶	食パン カレイのケチャップ煮 煮浸し オニオンスープ りんご お茶	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ おひたし 夏野菜みそ汁 バナナ お茶	七夕天の川そうめん 煮魚(タラ) ささみ和え すいか お茶	お粥 鶏つくね 納豆あえ みそ汁(大根) りんご お茶	スパゲティマトソース スティック野菜 ゆで卵 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 七夕ヨーグルト	お茶 ゼリー・ぼうろ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	237	202	312	266	255	271
蛋白質(g)	10.5	7.0	14.0	13.0	10.9	11.8
脂質(g)	2.0	5.7	9.6	5.0	4.6	5.7
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.5	1.1	1.1	1.1

	11	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	夏野菜あんかけ粥 大根の煮物 バナナヨーグルト お茶	食パン 鶏肉そぼろ煮 蒸し南瓜 やさいスープ りんご お茶	そぼろ粥 ビーフン煮 きゅうり煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	にゅうめん とろとろキャベツ 蒸しさつま芋 バナナ お茶	お粥 煮魚(カレイ) 人参グラッセ トマト けんちん汁 りんご お茶	お粥 肉じゃが きゅうり煮 みそ汁(麩) バナナ お茶
おやつ	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 りんごゼリー・せんべい	お茶 麩のラスク	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	237	196	232	340	257	225
蛋白質(g)	9.1	9.4	7.1	10.4	5.9	7.3
脂質(g)	3.7	2.9	3.1	7.5	5.3	4.3
食塩相当量(g)	0.5	0.6	1.0	1.1	0.6	0.9

	18	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食		ご飯 鮭のだし煮 きゅうりと白菜の煮びたし バナナ みそ汁(南瓜) お茶	食パン 鶏つくね 野菜入りマッシュポテト やさいスープ りんご お茶	和風スパゲティ ツナサラダ さつま芋茶巾 バナナ お茶	ひつまぶし風 南瓜のそぼろ煮 煮浸し すまし汁(そうめん・人参) すいか お茶	お粥 鶏肉だんごの照り焼き 人参の甘煮 沢煮椀 りんご お茶
おやつ		お茶 マカロニきな粉	お茶 野菜粥	お茶 たまごボーロ	お茶 ヨーグルト(離乳)・おこめせん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		347	212	312	300	229
蛋白質(g)		11.8	9.8	11.2	12.6	8.9
脂質(g)		7.3	2.9	3.3	10.8	2.2
食塩相当量(g)		0.7	0.8	1.0	1.2	0.6

	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 キャベツとそぼろ煮 蒸し野菜 やさいスープ バナナ お茶	食パン 蒸し鮭 花やさいと人参の煮物 じゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 松風焼き なすとひき肉の煮物 スティックきゅうり(離乳) すまし汁(白菜) バナナ	けんちんうどん 南瓜の煮物 バナナヨーグルト お茶	お粥 カレイの照り煮 さつま芋茶巾 みそ汁(チンゲン菜) りんご お茶	そぼろ粥 ツナとキャベツの煮浸し 茹でブロッコリー レタススープ バナナ お茶
おやつ	お茶 遠州焼き風蒸しパン	お茶 きな粉粥	お茶 ゼリー	お茶 ゆかり粥	お茶 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	204	220	199	248	254	240
蛋白質(g)	8.4	9.5	8.3	8.4	5.9	12.2
脂質(g)	1.8	4.7	2.3	5.0	8.8	9.3
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.7	1.0	0.9	1.3



7月献立表(夕)


ひばり保育園 2022年7月 離乳食



	1
	金
夕食	お粥 豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	164
蛋白質(g)	7.2
脂質(g)	2.7
食塩相当量(g)	1.0

	4	5	6	7	8
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 カレイの味噌煮 ほうれん草のあえ物 赤だし(麩) りんご お茶	お粥 豆腐のグラタン風 ブロッコリー煮 レタススープ バナナ お茶	お粥 チンゲン菜と豆腐煮 ポテトサラダ(離乳) みそ汁(人参) ヨーグルト(離乳) お茶	そばろ粥 なすのだし煮 すまし汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き 蒸しさつま芋 すまし汁(白菜) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	159	179	154	129	176
蛋白質(g)	5.8	8.1	6.6	6.8	4.6
脂質(g)	5.1	4.8	3.6	1.5	4.7
食塩相当量(g)	1.0	1.4	0.9	0.7	0.4

	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 スクランブルエッグ ほうれん草和え すまし汁(白菜) ゼリー お茶	お粥 タラの煮物 れんこんもち みそ汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鮭の磯煮 ミモザサラダ(離乳) すまし汁(冬瓜) りんご お茶	お粥 肉やさい炒め 大根の煮物 みそ汁(豆腐) りんご お茶	お粥 豆腐そばろ煮 春雨サラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	161	153	152	133	157
蛋白質(g)	6.1	8.5	8.3	5.2	7.8
脂質(g)	4.4	1.9	4.4	1.6	3.0
食塩相当量(g)	0.6	1.2	0.7	1.0	0.8

	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金
夕食		お粥 鶏肉みそ煮 トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 タラみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(麩) バナナ お茶	お粥 カレイのだし煮 白菜のゆかり和え みそ汁(青菜) りんご お茶	お粥 白菜そばろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) バナナ お茶
エネルギー(kcal)		193	154	146	155
蛋白質(g)		7.8	7.4	5.0	6.5
脂質(g)		4.3	0.7	4.9	3.2
食塩相当量(g)		0.5	0.9	0.7	0.6

	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金
夕食	オムライス風粥 白菜の煮浸し 鶏がらスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のそばろあんかけ バンサンスウ(離乳) すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鮭の照り煮 根菜煮 みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 白身魚煮 白菜の薄くず煮 みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 鶏肉だんごの治部煮 人参とインゲンの煮物 すまし汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	184	160	156	155	165
蛋白質(g)	9.1	9.4	7.0	6.0	7.0
脂質(g)	7.0	2.8	3.4	0.8	3.3
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.1	1.0	0.8