


8月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年8月 幼児食

◎は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁(白菜・豆腐) パイ お茶	ロールパン パプリカハンバーグ ポテトサラダ とうもろこしスープ オレンジ 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) すいか お茶	こぎつねうどん ちくわ磯辺揚げ ツナきゅう バナナ お茶	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) メロン お茶	ご飯 なすとトマトのグラタン 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 焼きそば	お茶 いなり寿司	豆乳 シューアイス・ウエハース	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 プリン・あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	540	543	582	548	650	524
蛋白質(g)	22.4	24.9	23.6	26.4	18.3	16.2
脂質(g)	16.8	17.6	19.7	17.1	26.3	9.3
食塩相当量(g)	1.4	1.9	1.4	2.2	1.6	1.1

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
昼食	ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ほうれん草とささみのサラダ もも缶 お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き スパゲティサラダ 南瓜スープ オレンジ 牛乳	塩ラーメン かみかみサラダ ぶどう豆 バナナ お茶		ご飯 さばのカレー風味焼き ゆかり和え すまし汁(冬瓜・えのき) パイ お茶	焼きうどん さつまいものサラダ チーズ すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 パイナップルパイ	お茶 ごはんピザ	牛乳 マフィンおばさんのジャムとココアのぶどうパン		牛乳 パバロア・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	598	576	534		550	539
蛋白質(g)	17.3	20.7	22.3		18.2	23.6
脂質(g)	21.7	23.9	16.4		18.6	18.4
食塩相当量(g)	1.5	1.8	1.5		1.0	2.1

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
昼食	ご飯 さわらの磯部焼き 塩昆布ナムル みそ汁(なす・揚げ) メロン お茶	ホットドッグ マカロニサラダ チーズ レタススープ キウイ 牛乳	ご飯 太刀魚のもみじ焼き 切干大根煮 けんちん汁 オレンジ お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ゆで卵 すいか お茶	ご飯 カレー味のクラッカーチキン 人参しりしり みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(大根・豆腐) キウイ お茶
おやつ	豆乳 シャーベット・小魚チップ	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ガーリックバジルラスク	牛乳 カステラ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	504	554	610	514	604	532
蛋白質(g)	21.3	18.8	21.7	27.0	22.9	19.9
脂質(g)	12.4	22.8	25.4	14.7	17.7	14.0
食塩相当量(g)	1.7	2.1	1.5	1.5	1.4	1.5

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
昼食	のりふりかけご飯 鮭の塩焼き ◎五目金平 みそ汁(白菜・揚げ) パイ お茶	黒糖ロール 鶏肉とトマトのチーズ焼き キャベツのパイン和え やさいスープ メロン 牛乳	手巻き寿司 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 キウイ お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル トマト オレンジ お茶	夏野菜のドライカレー ◎ごぼうサラダ チーズ パイ お茶	ポークチャーハン 餃子 ブロッコリー キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 バナナ・塩せんべい	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 クリームパン	牛乳 バナナマフィン	お茶 フローズンヨーグルト・英字ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	523	493	561	545	530	488
蛋白質(g)	20.8	23.1	18.9	24.4	23.3	19.2
脂質(g)	15.5	15.6	15.8	20.6	14.0	10.5
食塩相当量(g)	1.4	1.6	2.3	2.2	1.3	1.3

	29 月	30 火	31 水
昼食	ゆかりご飯 プリの生姜煮 なすのカレー炒め みそ汁(南瓜・玉葱) 梨 お茶	ちくわパン ◎スティック野菜のゆかり和え 金時豆煮 チキンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ◎根菜煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) メロン お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 五平餅	牛乳 丸ぼうろ
エネルギー(kcal)	567	492	562
蛋白質(g)	21.3	19.4	20.8
脂質(g)	17.7	13.3	18.0
食塩相当量(g)	1.7	2.1	1.6

★今月の絵本献立をご紹介します★
『マフィンおばさんのぱんや』(福音館書店)
パン屋の見習いのアノダツテがある夜こっそりとパンを作ります。家中を埋め尽くしてしまうほどに大きく膨らんだパンの香ばしい香りが今にもしてきそうです。今年も子どもたちの反応を楽しみにしたいと思います。

★お料理で全国制覇★
今月は北海道札幌市の名物「ちくわパン」です。
パンの中に丸ごと1本ちくわが入っている人気のパンです。園では子どもたちが食べやすいようにして提供します。意外な組み合わせがおもしろくて絶品！その日は北海道で多く栽培されている「金時豆」も一緒に食べて北海道への旅行気分を味わえたらと思います。



8月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年8月 幼児食

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
夕食	ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 ソテー みそ汁(もやし) バナナ お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(ごぼう・椎茸) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ みそ汁(キャベツ) オレンジ お茶	オムライス コールスローサラダ レタスとじゃが芋のスープ りんご お茶	ご飯 豚の味噌マヨドレ焼き アスパラとベーコンのソテー すまし汁(麩・わかめ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	453	415	428	415	460
蛋白質(g)	16.3	17.8	19.0	12.9	16.4
脂質(g)	12.7	6.4	11.7	14.0	14.5
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.7	1.2	1.0

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
夕食	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ きゅうりの即席漬け みそ汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁(なめこ・わかめ) りんご お茶		ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	392	396	470		440
蛋白質(g)	16.6	15.3	15.4		14.2
脂質(g)	9.1	6.2	16.0		12.2
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.3		1.2

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
夕食	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え りんご お茶	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(大根) 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) バナナ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	361	469	356	413	375
蛋白質(g)	10.9	15.4	9.9	18.3	9.3
脂質(g)	5.2	17.6	6.3	8.5	5.9
食塩相当量(g)	1.1	0.7	0.9	1.5	1.0

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) ゼリー お茶	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 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 さばみそ煮 ゆかり和え すまし汁(えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	386	427	436	365	386
蛋白質(g)	19.5	10.6	17.0	16.1	12.7
脂質(g)	8.8	10.1	10.8	8.1	12.2
食塩相当量(g)	1.7	1.2	1.4	1.3	0.9

	29 月	30 火	31 水
夕食	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	わかめご飯 揚げだし豆腐 キャベツ土佐和え すまし汁(麩) ゼリー お茶	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) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	408	428	441
蛋白質(g)	15.1	12.8	17.3
脂質(g)	10.7	10.8	13.4
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.7



8月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年8月 乳児食

◎は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ソースせんべい	お茶 バナナ	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 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁(白菜・豆腐) パイ お茶	ロールパン パプリカハンバーグ ポテトサラダ とうもろこしスープ オレンジ 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) すいか お茶	こぎつねうどん ちくわ磯辺揚げ ツナきゅう バナナ お茶	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) メロン お茶	ご飯 なすとトマトのグラタン 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 焼きそば	お茶 いなり寿司	豆乳 ゼリー・ウエハース	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 プリン・あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	451	465	440	484	541	386
蛋白質(g)	18.0	20.2	17.4	22.1	14.5	12.2
脂質(g)	15.4	15.0	11.9	14.3	22.9	8.2
食塩相当量(g)	1.1	1.6	1.2	1.8	1.4	0.8

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 おこめせん		お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ほうれん草とささみのサラダ もも缶 お茶	レーズンパン カレイのガーリックパン粉焼き スパゲティサラダ 南瓜スープ オレンジ 牛乳	塩ラーメン かみかみサラダ ぶどう豆 バナナ お茶		ご飯 さばのカレー風味焼き ゆかり和え すまし汁(冬瓜・えのき) パイ お茶	焼うどん さつま芋のサラダ チーズ すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 パイナップルパイ	お茶 ごはんピザ	牛乳 マフィンおばさんのジャムとココアのぶどうパン		牛乳 ババロア・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	465	504	452		455	509
蛋白質(g)	13.5	17.1	18.1		14.6	20.5
脂質(g)	17.8	21.3	13.2		16.3	16.7
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.2		0.8	1.8

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さわらの磯部焼き 塩昆布ナムル みそ汁(なす・揚げ) メロン お茶	ホットドッグ マカロニサラダ チーズ レタススープ キウイ 牛乳	ご飯 太刀魚のもみじ焼き 切干大根煮 けんちん汁 オレンジ お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ゆで卵 すいか お茶	ご飯 カレー味のクラッカーチキン 人参しりしり みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(大根・豆腐) キウイ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・小魚チップ	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ガーリックバジルラスク	牛乳 カステラ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	399	463	507	458	529	428
蛋白質(g)	19.4	15.7	17.9	22.7	19.2	15.9
脂質(g)	10.3	19.2	21.8	13.5	16.9	11.2
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.3	1.3	1.2	1.3

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 人参チップ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	のりふりかけご飯 鮭の塩焼き ◎五目金平 みそ汁(白菜・揚げ) メロン お茶	黒糖ロール 鶏肉とトマトのチーズ焼き キャベツのパン和え やさいスープ パイ 牛乳	ちらし寿司 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 キウイ お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル トマト オレンジ お茶	夏野菜のドライカレー ◎ごぼうサラダ チーズ パイ お茶	ポークチャーハン 餃子 ブロッコリー キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 バナナ・塩せんべい	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 クリームパン	牛乳 バナナマフィン	お茶 ヨーグルト・英字ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	405	416	461	459	443	387
蛋白質(g)	16.4	19.0	16.0	19.7	19.6	13.2
脂質(g)	12.4	12.8	14.2	16.5	13.3	8.3
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.9	1.8	1.1	1.2

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん
昼食	ゆかりご飯 プリの生姜煮 なすのカレー炒め みそ汁(南瓜・玉葱) 梨 お茶	ちくわパン ◎スティック野菜のゆかり和え 金時豆煮 チキンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ◎根菜煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) メロン お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 五平餅	牛乳 丸ぼうろ
エネルギー(kcal)	470	440	448
蛋白質(g)	17.1	16.3	16.6
脂質(g)	16.4	12.7	14.6
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.3

★今月の絵本献立をご紹介します★

『マフィンおばさんのぱんや』(福音館書店)

パン屋の見習いのアナタッテがある夜こっそりとパンを作ります。家中を埋め尽くしてしまうほどに大きく膨らんだパンの香ばしい香りが今にもしてきそうです。今年も子どもたちの反応を楽しみにしたいと思います。



★お料理で全国制覇★

今月は北海道札幌市の名物「ちくわパン」です。

パンの中に丸ごと1本ちくわが入っている人気のパンです。園では子どもたちが食べやすいように提供します。意外な組み合わせがおもしろくて絶品! その日は北海道で多く栽培されている「金時豆」も一緒に食べて北海道への旅行気分を味わえたらと思います。





8月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年8月 乳児食

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
夕食	ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 ソテー みそ汁(もやし) バナナ お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(ごぼう・椎茸) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ みそ汁(キャベツ) オレンジ お茶	オムライス コールスローサラダ レタスとじゃが芋のスープ りんご お茶	ご飯 豚の味噌マヨドレ焼き アスパラとベーコンのソテー すまし汁(麩・わかめ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	335	304	315	305	340
蛋白質(g)	12.6	13.7	14.7	9.8	12.6
脂質(g)	10.1	5.0	9.3	11.1	11.5
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.3	1.0	0.8

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
夕食	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ きゅうりの即席漬け みそ汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁(なめこ・わかめ) りんご お茶		ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	286	290	344		338
蛋白質(g)	12.8	11.7	11.8		11.3
脂質(g)	7.2	4.9	12.7		10.0
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.1		1.0

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
夕食	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え りんご お茶	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(大根) 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) バナナ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	262	348	258	303	292
蛋白質(g)	8.2	11.8	7.5	14.2	7.7
脂質(g)	4.1	14.0	5.0	6.7	5.6
食塩相当量(g)	0.9	0.6	0.8	1.2	0.9

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) ゼリー お茶	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 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 さばみそ煮 ゆかり和え すまし汁(えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	281	315	321	265	282
蛋白質(g)	15.1	8.0	13.1	12.4	9.7
脂質(g)	7.0	8.0	8.5	6.4	9.7
食塩相当量(g)	1.3	1.0	1.1	1.0	0.7

	29 月	30 火	31 水
夕食	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	わかめご飯 揚げだし豆腐 キャベツ土佐和え すまし汁(麩) ゼリー お茶	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) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	299	315	325
蛋白質(g)	11.6	9.8	13.3
脂質(g)	8.5	8.6	10.7
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.4



8月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年8月 離乳食

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭の味噌煮 冬瓜の煮物 すまし汁(白菜・豆腐) りんご お茶	食パン パプリカハンバーグ マッシュポテト やさいスープ バナナ お茶	お粥 野菜入りスクランブルエッグ 納豆和え みそ汁(大根・小松菜) すいか お茶	あんかけうどん タラの磯煮 ツナきゅう煮 バナナ お茶	お粥 カレイのくず煮 南瓜茶巾 みそ汁(ほうれん草) りんご お茶	お粥 なすのトマト煮 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 トマトそうめん	お茶 ゆかり粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・塩せんべい	お茶 メイプル蒸しパン	お茶 りんごゼリー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	250	180	249	251	253	185
蛋白質(g)	9.5	7.5	13.2	12.0	5.5	5.4
脂質(g)	7.1	2.6	7.9	3.7	5.9	2.2
食塩相当量(g)	0.6	0.8	0.9	1.0	0.8	0.5

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 おこめせん		お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥/洋風煮 蒸しさつま芋 ほうれん草の煮浸し バナナ お茶	食パン カレイのケチャップ煮 スパゲティサラダ(離乳) 南瓜スープ りんご お茶	にゅうめん なすの煮物 豆腐のきな粉かけ バナナ お茶		お粥 タラのだし煮 煮浸し すまし汁(冬瓜) りんご お茶	あんかけうどん さつま芋のサラダ(離乳) すまし汁(豆腐) バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 洋風おじゃ	お茶 バナナ蒸しパン		お茶 りんごゼリー・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	242	273	326		179	226
蛋白質(g)	6.9	8.6	11.9		5.8	7.4
脂質(g)	2.3	8.4	3.5		1.4	3.2
食塩相当量(g)	0.6	0.9	0.7		0.6	0.6

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り焼き 小松菜煮浸し みそ汁(なす) バナナ お茶	食パン 鶏つくね照り焼き マカロニサラダ(離乳) レタススープ バナナ お茶	お粥 鮭の煮付け 大根煮 けんちん汁 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) ゆで卵 すいか お茶	お粥 やわらかのし鶏 人参スティックおなか和え みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 煮浸し みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)いちごソース・せんべい	お茶 きなこ粥	お茶 青のりパン	お茶 おやつカステラ	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	264	222	223	339	263	176
蛋白質(g)	8.9	10.7	9.0	13.5	10.4	7.0
脂質(g)	9.3	3.9	4.8	11.2	6.3	1.8
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.7	1.0	0.8	0.9

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭のだし煮 さつま芋スティック みそ汁(白菜) バナナ お茶	食パン 鶏つくね キャベツの煮浸し やさいスープ りんご お茶	やさいと鶏粥 南瓜茶巾 みそ汁(小松菜) りんご お茶	にゅうめん 豆腐のひき肉あんかけ トマト バナナ お茶	お粥/夏野菜のトマト煮 人参の甘煮 りんご お茶	おじゃ ふかし芋 ブロッコリー キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 バナナ・塩せんべい	お茶 おなか粥	お茶 ジャムサンド	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	219	190	270	312	206	231
蛋白質(g)	7.2	10.4	9.4	10.8	11.6	6.5
脂質(g)	4.0	2.9	6.5	5.5	3.7	3.6
食塩相当量(g)	0.7	1.0	1.1	2.5	0.3	0.9

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん
昼食	ゆかり粥 タラのだし煮 なすのそぼろ煮 みそ汁(南瓜・玉葱) りんご お茶	食パン カレイ煮付け 煮浸し チキンスープ バナナ お茶	お粥 のり塩つくね 花野菜の煮物 みそ汁(キャベツ) りんご お茶
おやつ	お茶 たまごボーロ	お茶 磯粥	お茶 南瓜茶巾
エネルギー(kcal)	248	218	201
蛋白質(g)	8.7	8.5	9.5
脂質(g)	3.7	6.6	2.7
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.8

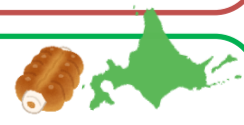
★今月の絵本献立をご紹介します★

『マフィンおばさんのぱんや』(福音館書店)
パン屋の見習いのアノダッテがある夜こっそりとパンを作ります。家中を埋め尽くしてしまうほどに大きく膨らんだパンの香ばしい香りが今にもしてきそうです。今年も子どもたちの反応を楽しみにしたいと思います。



★お料理で全国制覇★

今月は北海道札幌市の名物「ちくわパン」です。パンの中に丸ごと1本ちくわが入っている人気のパンです。園では子どもたちが食べやすいように提供します。意外な組み合わせがおもしろくて絶品！その日は北海道で多く栽培されている「金時豆」も一緒に食べて北海道への旅行気分を味わえたらと思います。





8月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年8月 離乳食

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金
夕食	お粥 チンゲン菜と豆腐煮 野菜煮 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 大根煮 みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 きゅうり煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	洋風おじゃ キャベツのやわらか煮 レタスとじゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 鶏肉の味噌煮 アスパラの煮浸し すまし汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	162	148	177	102	184
蛋白質(g)	6.1	7.8	8.2	2.1	6.7
脂質(g)	2.6	1.8	3.6	0.3	3.3
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.1	0.5	0.5

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
夕食	お粥 鮭の照り煮 人参の甘煮 みそけんちん汁 りんご お茶	お粥 豆腐入りつくね きゅうりのだし煮 みそ汁(大根) ゼリー お茶	お粥 チキンバーグ さつま芋茶巾 みそ汁(麩) りんご お茶		お粥 鶏つくね きゅうりスティック キャベツのスープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	160	179	169		140
蛋白質(g)	6.9	6.5	9.0		7.5
脂質(g)	3.7	3.4	2.2		1.8
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.9		0.5

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
夕食	お粥 ミルク煮 きゅうり煮 りんご お茶	お粥 カレイの塩煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁(大根) 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) バナナ お茶	お粥 豆腐そぼろ煮 春雨サラダ(離乳) 中華スープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 白菜そぼろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) りんご お茶
エネルギー(kcal)	126	174	137	160	147
蛋白質(g)	6.0	7.7	7.0	9.0	6.3
脂質(g)	1.6	7.6	1.5	4.2	3.2
食塩相当量(g)	0.4	0.4	0.7	0.9	0.6

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
夕食	お粥 鶏肉の照り煮 ツナじゃが みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き ブロッコリー煮 すまし汁(白菜) ゼリー お茶	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 カレイのだし煮 白菜のゆかり和え みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	お粥 タラみそ煮 きゅうりと白菜の煮びたし すまし汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	205	184	193	146	127
蛋白質(g)	13.7	5.3	7.8	5.0	6.5
脂質(g)	4.7	4.7	4.3	4.9	0.5
食塩相当量(g)	1.3	0.8	0.5	0.7	0.5

	29 月	30 火	31 水
夕食	お粥 肉やさい炒め 大根の煮物 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 豆腐のおろし煮 キャベツ土佐煮 すまし汁(麩) ゼリー お茶	お粥 カレイの味噌煮 ほうれん草のあえ物 赤だし(麩) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	141	167	171
蛋白質(g)	5.4	4.8	7.2
脂質(g)	1.6	1.9	6.2
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.0

