



8月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年8月 幼児食

◎は、かみかみメニューです。

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 | 5 土 |
|-------------|---|---|--|---|--|
| 昼食 | ちくわパン スティック野菜のゆかり和え チーズ マカロニスープ もも缶 牛乳 | ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(なす・揚げ) 梨 お茶 | スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ◎ゆでとうもろこし バナナ お茶 | ご飯 さばのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご 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) キウイ 牛乳 |
| おやつ | お茶 やきそば | 牛乳 たこやきポテト | 牛乳 ホットドック | お茶 シャーベット・英字ビスケット | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 478 | 535 | 542 | 504 | 474 |
| 蛋白質(g) | 21.5 | 20.6 | 24.2 | 16.3 | 19.8 |
| 脂質(g) | 18.9 | 17.9 | 19.0 | 16.5 | 20.2 |
| 食塩相当量(g) | 2.5 | 1.5 | 1.9 | 1.4 | 1.8 |


| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 | 12 土 |
|-------------|--|---|---|---------------------------------------|---------|--|
| 昼食 | ご飯 さわらの西京焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁(白菜・豆腐) すいか お茶 | ロールパン キャベツとチーズの卵焼き マカロニサラダ レタススープ バナナ 牛乳 | ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ほうれん草とハムのサラダ オレンジ お茶 | 冷やしうどん ぶどう豆 人参しりしり キウイ お茶 | | わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 オレンジ お茶 |
| おやつ | 牛乳 丸ぼうろ | お茶 五平餅 | 牛乳 かぼちゃクッキー | 牛乳 メロンパン | | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 485 | 582 | 627 | 443 | | 544 |
| 蛋白質(g) | 20.1 | 24.9 | 17.5 | 20.2 | | 20.4 |
| 脂質(g) | 11.2 | 21.2 | 21.1 | 11.6 | | 13.7 |
| 食塩相当量(g) | 1.1 | 1.9 | 1.3 | 1.7 | | 1.5 |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 | 19 土 |
|-------------|---|---|--|--|---|--|
| 昼食 | のりふりかけご飯 さばの塩焼き ◎切干大根煮 みそ汁(白菜・揚げ) メロン お茶 | ロールパン カレイのガーリックパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ オレンジ 牛乳 | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) キウイ お茶 | 冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 バナナ お茶 | ゆかりご飯 プリの生姜煮 なすのカレー炒め みそ汁(もやし・玉葱) もも缶 お茶 | ポークチャーハン トマトサラダ キャベツと春雨スープ オレンジ お茶 |
| おやつ | 牛乳 チーズパイ | お茶 いなり寿司 | 豆乳 フローズンヨーグルト・クッキー | 牛乳 ドーナツ | 牛乳 ボンデケーキ | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 524 | 585 | 587 | 583 | 572 | 446 |
| 蛋白質(g) | 21.1 | 19.3 | 26.9 | 24.6 | 23.2 | 15.4 |
| 脂質(g) | 19.0 | 24.0 | 18.4 | 19.4 | 16.2 | 12.4 |
| 食塩相当量(g) | 1.9 | 1.8 | 1.3 | 2.0 | 1.8 | 1.2 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 金 | 26 土 |
|-------------|---|--|---|--|--|--|
| 昼食 | 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 | ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ すまし汁(冬瓜・えのき) すいか お茶 | レーズンパン しゅうまいバーグ コールスローサラダ とうもろこしスープ 梨 牛乳 | 青森のみそカレーミルクラーメン ◎かみかみサラダ トマト オレンジ お茶 | ご飯 バジルクラッカーチキン ポテトサラダ すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶 | チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ キウイ お茶 |
| おやつ | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 ロールカステラ | お茶 きなこのおはぎ | 牛乳 りんごパイ | 牛乳 ジャムとココアのぶどうパン | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 621 | 478 | 513 | 496 | 683 | 575 |
| 蛋白質(g) | 27.7 | 17.8 | 21.9 | 20.0 | 23.8 | 18.7 |
| 脂質(g) | 21.0 | 10.4 | 16.9 | 20.3 | 22.6 | 16.0 |
| 食塩相当量(g) | 2.1 | 1.3 | 1.6 | 1.4 | 1.2 | 1.1 |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 | 31 木 |
|-------------|--|---|---|--|
| 昼食 | ご飯 厚揚げの醤油マヨ炒め ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶 | 黒糖ロール タラとトマトのチーズ焼き キャベツのパイン和え 野菜スープ キウイ 牛乳 | ご飯 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 オレンジ お茶 | こぎつねうどん ちくわ磯辺揚げ トマト もも缶 お茶 |
| おやつ | 豆乳 シューアイス・ビスケット | お茶 おにぎり(塩昆布) | 牛乳 じゃこラスク | 牛乳 クリームパン |
| エネルギー(kcal) | 681 | 428 | 608 | 479 |
| 蛋白質(g) | 22.8 | 20.3 | 21.4 | 21.1 |
| 脂質(g) | 25.7 | 8.9 | 24.4 | 18.0 |
| 食塩相当量(g) | 1.7 | 1.7 | 1.9 | 1.7 |

★今月の絵本献立★
『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★
今月は青森県のご当地ラーメン「みそカレーミルクラーメン」をご紹介します。みその風味がミルクのクリーミーさと合い、暑い夏にもカレーの風味が食欲増進する一品です。青森には、東北三大祭りの1つで国の重要無形民俗文化財に指定されている「ねぶた祭り」があります。人形ねぶたと呼ばれる山車に続き、踊り子たちが「ラッセラー、ラッセラー」と掛け声を上げながら踊り歩きます。



8月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年8月 幼児食

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 |
|-------------|---|--|---|---|
| 夕食 | ご飯 豚肉のしょうが焼き パンサンスウ みそ汁(ごぼう・椎茸) ゼリー お茶 | ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) 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 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) バナナ お茶 |
| エネルギー(kcal) | 469 | 403 | 413 | 448 |
| 蛋白質(g) | 18.4 | 9.5 | 18.3 | 16.9 |
| 脂質(g) | 11.5 | 5.9 | 8.5 | 14.6 |
| 食塩相当量(g) | 1.8 | 1.0 | 1.5 | 0.9 |

| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 |
|-------------|---|---|--|--|---------|
| 夕食 | ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 ソテー みそ汁(もやし) オレンジ お茶 | ご飯 アジのパン粉焼き 白菜のごま和え みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶 | ご飯 さばみそ煮 ゆかり和え すまし汁(えのき) ヨーグルト お茶 | ケチャップライス 白菜サラダ 鶏がらスープ りんご お茶 | |
| エネルギー(kcal) | 427 | 390 | 423 | 319 | |
| 蛋白質(g) | 16.1 | 16.6 | 15.2 | 6.1 | |
| 脂質(g) | 12.6 | 8.1 | 12.7 | 8.2 | |
| 食塩相当量(g) | 1.6 | 1.3 | 1.0 | 1.5 | |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 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 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 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶 | ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) りんご お茶 | ご飯 豆腐のグラタン ナムル レタススープ ゼリー お茶 |
| エネルギー(kcal) | 386 | 396 | 402 | 402 | 456 |
| 蛋白質(g) | 19.5 | 15.3 | 15.6 | 14.8 | 14.1 |
| 脂質(g) | 8.8 | 6.2 | 6.0 | 10.7 | 14.4 |
| 食塩相当量(g) | 1.7 | 1.5 | 1.6 | 1.5 | 2.6 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 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 | 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 カレーのパン粉焼き トマトサラダ すまし汁(大根) ヨーグルト お茶 | ご飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁(白菜) 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) りんご お茶 |
| エネルギー(kcal) | 392 | 428 | 419 | 522 | 398 |
| 蛋白質(g) | 16.6 | 12.8 | 13.0 | 16.9 | 14.4 |
| 脂質(g) | 9.1 | 10.8 | 12.4 | 18.3 | 13.0 |
| 食塩相当量(g) | 1.6 | 1.6 | 0.8 | 1.4 | 1.6 |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 | 31 木 |
|-------------|---|---|---|---|
| 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 豚肉のごまみそ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー 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 ゼリー お茶 | ご飯 カレーの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) ヨーグルト お茶 |
| エネルギー(kcal) | 354 | 514 | 452 | 425 |
| 蛋白質(g) | 10.9 | 19.7 | 13.7 | 13.4 |
| 脂質(g) | 5.2 | 18.9 | 12.1 | 10.6 |
| 食塩相当量(g) | 1.0 | 1.2 | 1.3 | 1.2 |





8月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年8月 乳児食

◎は、かみかみメニューです。

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 | 5 土 |
|-------------|---|---|--|---|---|
| 朝 おやつ | お茶 ウエハース | お茶 おこめせん | お茶 クッキー | お茶 塩せんべい | お茶 お菓子 |
| 昼食 | ちくわパン スティック野菜のゆかり和え チーズ マカロニスープ もも缶 牛乳 | ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(なす・揚げ) 梨/りんご お茶 | スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ◎ゆでとうもろこし バナナ お茶 | ご飯 さばのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶 | 焼きうどん さつま芋のサラダ チーズ すまし汁(豆腐・わかめ) キウイ 牛乳 |
| おやつ | お茶 やきそば | 牛乳 たこやきポテト | 牛乳 ホットドック | お茶 やさしいゼリー・英字ビスケット | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 419 | 414 | 495 | 394 | 417 |
| 蛋白質(g) | 18.0 | 16.2 | 21.0 | 12.7 | 16.7 |
| 脂質(g) | 17.2 | 14.3 | 18.6 | 13.4 | 18.4 |
| 食塩相当量(g) | 2.1 | 1.2 | 1.7 | 1.2 | 1.6 |

| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 | 12 土 |
|-------------|--|---|---|---------------------------------------|---------|--|
| 朝 おやつ | お茶 ビスケット | お茶 クラッカー | お茶 バナナ | お茶 ミニ野菜スティック | | お茶 お菓子 |
| 昼食 | ご飯 さわらの西京焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁(白菜・豆腐) すいか お茶 | ロールパン キャベツとチーズの卵焼き マカロニサラダ レタススープ バナナ 牛乳 | ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ほうれん草とハムのサラダ オレンジ お茶 | 冷やしうどん ぶどう豆 人参しりしり キウイ お茶 | | わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 オレンジ お茶 |
| おやつ | 牛乳 丸ぼうろ | お茶 五平餅 | 牛乳 かぼちゃクッキー | 牛乳 メロンパン | | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 403 | 522 | 493 | 405 | | 444 |
| 蛋白質(g) | 16.4 | 20.9 | 13.7 | 17.2 | | 16.3 |
| 脂質(g) | 10.0 | 19.0 | 16.8 | 10.6 | 11.2 | |
| 食塩相当量(g) | 0.9 | 1.7 | 1.1 | 1.4 | 1.3 | |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 | 19 土 |
|-------------|---|---|--|--|---|--|
| 朝 おやつ | お茶 クラッカー | お茶 甘辛せんべい | お茶 紫いもチップ | お茶 おこめせん | お茶 クッキー | お茶 お菓子 |
| 昼食 | のりふりかけご飯 さばの塩焼き ◎切干大根煮 みそ汁(白菜・揚げ) メロン お茶 | ロールパン カレーのガーリックパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ オレンジ 牛乳 | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) キウイ お茶 | 冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 バナナ お茶 | ゆかりご飯 ブリの生姜煮 なすのカレー炒め みそ汁(もやし・玉葱) もも缶 お茶 | ポークチャーハン トマトサラダ キャベツと春雨スープ オレンジ お茶 |
| おやつ | 牛乳 チーズパイ | お茶 いなり寿司 | 豆乳 ヨーグルト・クッキー | 牛乳 ドーナツ | 牛乳 ポンデケージョ | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 437 | 476 | 466 | 497 | 451 | 354 |
| 蛋白質(g) | 17.2 | 15.6 | 21.4 | 20.2 | 18.1 | 12.0 |
| 脂質(g) | 17.4 | 19.1 | 15.8 | 16.4 | 13.8 | 9.9 |
| 食塩相当量(g) | 1.7 | 1.5 | 1.1 | 1.7 | 1.4 | 1.0 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 金 | 26 土 |
|-------------|---|--|---|--|--|--|
| 朝 おやつ | お茶 おこめせん | お茶 クッキー | お茶 せんべい | お茶 塩せんべい | お茶 紫いもチップ | お茶 お菓子 |
| 昼食 | 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 | ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ すまし汁(冬瓜・エノキ) すいか お茶 | レーズンパン しゅうまいバーグ コールスローサラダ とうもろこしスープ 梨/りんご 牛乳 | 青森のみそカレーミルクラーメン ◎かみかみサラダ トマト オレンジ お茶 | ご飯 バジルクラッカーチキン ポテトサラダ すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶 | チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ キウイ お茶 |
| おやつ | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 ロールカステラ | お茶 きなこのおはぎ | 牛乳 りんごパイ | 牛乳 ジャムとココアのぶどうパン | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 488 | 405 | 431 | 412 | 552 | 485 |
| 蛋白質(g) | 22.4 | 14.3 | 18.0 | 16.2 | 19.3 | 17.3 |
| 脂質(g) | 17.4 | 10.7 | 13.8 | 16.7 | 18.9 | 16.1 |
| 食塩相当量(g) | 1.8 | 1.1 | 1.3 | 1.2 | 1.0 | 1.3 |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 | 31 木 |
|-------------|--|--|---|--|
| 朝 おやつ | お茶 塩せんべい | お茶 クッキー | お茶 紫いもチップ | お茶 ソースせんべい |
| 昼食 | ご飯 厚揚げの醤油マヨ炒め ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶 | 黒糖ロール タラとトマトのチーズ焼き キャベツのパン和え 野菜スープ キウイ 牛乳 | ご飯 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 オレンジ お茶 | こぎつねうどん ちくわ磯辺揚げ トマト もも缶 お茶 |
| おやつ | 豆乳 ヨーグルト・ビスケット | お茶 おにぎり(塩昆布) | 牛乳 じゃこラスク | 牛乳 クリームパン |
| エネルギー(kcal) | 514 | 371 | 497 | 442 |
| 蛋白質(g) | 19.3 | 16.6 | 17.2 | 17.7 |
| 脂質(g) | 17.9 | 8.9 | 21.3 | 16.3 |
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 1.4 | 1.7 | 1.5 |

★今月の絵本献立★
『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★
今月は青森県のご当地ラーメン「みそカレーミルクラーメン」をご紹介します。みその風味がミルクのクリーミーさと合い、暑い夏にもカレーの風味が食欲増進する一品です。青森には、東北三大祭りの1つで国の重要無形民俗文化財に指定されている「ねぶた祭り」があります。人形ねぶたと呼ばれる山車に続き、踊り子たちが「ラッセラー、ラッセラー」と掛け声を上げながら踊り歩きます。

★印のついている献立について
すみれ/以降の献立…たんぽぽ、つくし
成長に合わせて献立変更しています。



8月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年8月 乳児食

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 |
|-------------|---|--|---|---|
| 夕食 | ご飯 豚肉のしょうが焼き パンサンスウ みそ汁(ごぼう・椎茸) ゼリー お茶 | ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) 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 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) バナナ お茶 |
| エネルギー(kcal) | 348 | 309 | 303 | 340 |
| 蛋白質(g) | 14.2 | 7.8 | 14.2 | 13.1 |
| 脂質(g) | 9.1 | 5.6 | 6.7 | 11.6 |
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.9 | 1.2 | 0.7 |

| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 |
|-------------|---|---|--|--|---------|
| 夕食 | ご飯 チンゲン菜と厚揚げ煮 ソテー みそ汁(もやし) オレンジ お茶 | ご飯 アジのパン粉焼き 白菜のごま和え みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶 | ご飯 さばみそ煮 ゆかり和え すまし汁(えのき) ヨーグルト お茶 | ケチャップライス 白菜サラダ 鶏がらスープ りんご お茶 | |
| エネルギー(kcal) | 313 | 280 | 311 | 231 | |
| 蛋白質(g) | 12.4 | 12.7 | 11.7 | 4.4 | |
| 脂質(g) | 10.1 | 6.4 | 10.1 | 6.5 | |
| 食塩相当量(g) | 1.3 | 1.0 | 0.8 | 1.2 | |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 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 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 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶 | ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) りんご お茶 | ご飯 豆腐のグラタン ナムル レタススープ ゼリー お茶 |
| エネルギー(kcal) | 281 | 290 | 290 | 297 | 347 |
| 蛋白質(g) | 15.1 | 11.7 | 11.9 | 11.4 | 10.8 |
| 脂質(g) | 7.0 | 4.9 | 4.7 | 8.5 | 11.4 |
| 食塩相当量(g) | 1.3 | 1.2 | 1.3 | 1.2 | 2.1 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 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 | 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 カレーのパン粉焼き トマトサラダ すまし汁(大根) ヨーグルト お茶 | ご飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁(白菜) 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) りんご お茶 |
| エネルギー(kcal) | 286 | 315 | 308 | 395 | 294 |
| 蛋白質(g) | 12.8 | 9.8 | 9.9 | 13.0 | 11.0 |
| 脂質(g) | 7.2 | 8.6 | 9.9 | 14.6 | 10.3 |
| 食塩相当量(g) | 1.3 | 1.2 | 0.7 | 1.1 | 1.3 |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 | 31 木 |
|-------------|---|--|---|---|
| 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 豚肉ごまみそ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー 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 ゼリー お茶 | ご飯 カレーの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) ヨーグルト お茶 |
| エネルギー(kcal) | 258 | 384 | 338 | 313 |
| 蛋白質(g) | 8.2 | 15.3 | 10.8 | 10.3 |
| 脂質(g) | 4.1 | 15.0 | 9.9 | 8.4 |
| 食塩相当量(g) | 0.8 | 1.0 | 1.1 | 0.9 |





8月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年8月 離乳食

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------|--|---|---|---|--|
| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝 おやつ | お茶 塩せんべい | お茶 おこめせん | お茶 クッキー | お茶 塩せんべい | お茶 お菓子 |
| 昼食 | 食パン カレー煮付け 煮浸し マカロニスープ バナナ お茶 | お粥 のり塩だんご 小松菜煮浸し みそ汁(なす・揚げ) 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) 粉ふき芋 バナナ お茶 | お粥 カレー照り焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶 | あんかけうどん ふかし芋 すまし汁(豆腐) バナナ お茶 |
| おやつ | お茶 雑炊 | お茶 ふかしじゃが芋 | お茶 ジャムサンド | お茶 ゼリー・せんべい | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 243 | 192 | 314 | 267 | 221 |
| 蛋白質(g) | 11.2 | 9.2 | 13.0 | 7.8 | 8.0 |
| 脂質(g) | 7.3 | 2.9 | 5.2 | 8.1 | 3.4 |
| 食塩相当量(g) | 1.3 | 0.8 | 1.0 | 1.0 | 0.6 |

| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------------|--|--|---|---|-----|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝 おやつ | お茶 クッキー | お茶 塩せんべい | お茶 バナナ | お茶 クッキー | | お茶 お菓子 |
| 昼食 | お粥 カレーの味噌焼き 冬瓜と鶏肉の煮物(離乳) すまし汁(白菜・豆腐) すいか お茶 | 食パン 野菜入り肉団子 マカロニサラダ(離乳) レタススープ バナナ お茶 | お粥 ポトフ 野菜の煮浸し トマト りんご お茶 | 野菜うどん 蒸しじゃぼちゃ 人参しりしり(離乳) バナナ お茶 | | わかめ粥 肉じゃが(離乳) 野菜サラダ(離乳) けんちん汁 バナナ お茶 |
| おやつ | お茶 きなこ蒸しパン | お茶 おかか粥 | お茶 かぼちゃクッキー | お茶 豆乳フレンチトースト | | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 289 | 208 | 258 | 274 | | 193 |
| 蛋白質(g) | 10.8 | 10.1 | 5.5 | 11.3 | 7.4 | |
| 脂質(g) | 10.4 | 3.8 | 5.9 | 5.6 | 1.8 | |
| 食塩相当量(g) | 0.7 | 0.8 | 0.3 | 0.8 | 0.9 | |


| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|-------------|---|--|--|--|---|--|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝 おやつ | お茶 塩せんべい | お茶 せんべい | お茶 紫いもチップ | お茶 おこめせん | お茶 クッキー | お茶 お菓子 |
| 昼食 | お粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁(白菜・揚げ) りんご お茶 | 食パン カレーのケチャップ煮 スパゲティサラダ(離乳) キャベツのスープ バナナ お茶 | お粥 チキンバーグ 納豆和え みそ汁(大根・小松菜) りんご お茶 | にゅうめん 豆腐のひき肉あんかけ さつまいもの甘煮 バナナ お茶 | ゆかり粥 たらのだし煮 なすのそぼろ煮 みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶 | いりどり粥 トマトサラダ(離乳) キャベツと春雨スープ りんご お茶 |
| おやつ | お茶 麩のラスク | お茶 磯粥 | お茶 ヨーグルト・クッキー | お茶 おやつカステラ | お茶 ふかし芋 | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 224 | 224 | 285 | 341 | 227 | 214 |
| 蛋白質(g) | 9.8 | 7.5 | 14.2 | 10.1 | 8.6 | 7.9 |
| 脂質(g) | 6.7 | 5.9 | 9.8 | 7.3 | 2.1 | 4.2 |
| 食塩相当量(g) | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 1.0 | 0.9 | 0.9 |

| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|-------------|---|---|--|--|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 朝 おやつ | お茶 おこめせん | お茶 クッキー | お茶 せんべい | お茶 塩せんべい | お茶 紫いもチップ | お茶 お菓子 |
| 昼食 | お粥 夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し フルーツヨーグルト お茶 | お粥 白身魚のあんかけ煮 春雨サラダ(離乳) すまし汁(冬瓜・エノキ) すいか お茶 | 食パン しゅうまいバーグ コールスローサラダ(離乳) とうもろこしスープ りんご お茶 | にゅうめん 煮魚(たら) なすの煮浸し バナナ お茶 | お粥 豆腐入り焼きつくね マッシュポテト すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶 | チキンリゾット 野菜の煮浸し 豆乳スープ バナナ お茶 |
| おやつ | お茶 お好み焼き風 | お茶 いちご蒸しパン | お茶 きなこ粥 | お茶 コンポート | お茶 ジャム蒸しパン | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 233 | 249 | 218 | 294 | 264 | 248 |
| 蛋白質(g) | 14.0 | 7.3 | 11.1 | 15.0 | 8.1 | 8.2 |
| 脂質(g) | 3.2 | 2.3 | 3.6 | 4.6 | 2.9 | 6.5 |
| 食塩相当量(g) | 0.6 | 0.7 | 0.9 | 1.2 | 0.6 | 0.7 |

| | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-------------|---|---|--|---------------------------------------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 朝 おやつ | お茶 塩せんべい | お茶 クッキー | お茶 紫いもチップ | お茶 せんべい |
| 昼食 | お粥 豆腐のそぼろあんかけ ツナ煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶 | 食パン たらのだし煮 キャベツの煮浸し 野菜スープ バナナ お茶 | お粥 たらのだし煮 じゃがいもと人参煮 具だくさんみそ汁 りんご お茶 | あんかけうどん たらのだし煮 トマト りんご お茶 |
| おやつ | お茶 ヨーグルト・クッキー | お茶 かぼちゃ粥 | お茶 青のりパン | お茶 ジャムサンド |
| エネルギー(kcal) | 260 | 200 | 228 | 208 |
| 蛋白質(g) | 11.4 | 8.3 | 8.6 | 11.0 |
| 脂質(g) | 8.3 | 3.2 | 3.6 | 2.1 |
| 食塩相当量(g) | 1.0 | 1.0 | 1.1 | 1.1 |

★今月の絵本献立★
『マフィンおばさんのぼんや』(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★
今月は青森県のご当地ラーメン「みそカレーミルクラーメン」をご紹介します。みその風味がミルクのクリーミーさと合い、暑い夏にもカレーの風味が食欲増進する一品です。青森には、東北三大祭りの1つで国の重要無形民俗文化財に指定されている「ねぶた祭り」があります。人形ねぶたと呼ばれる山車に続き、踊り子たちが「ラッセラー、ラッセラー」と掛け声を上げながら踊り歩きます。



8月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年8月 離乳食

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 |
|-------------|---|--|---|--|
| 夕食 | お粥 鶏肉のやさい煮 きゅうり煮 みそ汁(麩) ゼリー お茶 | お粥 白菜と鶏肉煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) 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 鶏肉の味噌煮 アスパラの煮浸し すまし汁(麩) バナナ お茶 |
| エネルギー(kcal) | 206 | 155 | 160 | 155 |
| 蛋白質(g) | 8.3 | 6.5 | 9.0 | 6.9 |
| 脂質(g) | 3.6 | 3.2 | 4.2 | 3.4 |
| 食塩相当量(g) | 1.2 | 0.6 | 0.9 | 0.4 |

| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 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 カレイのだし煮 白菜のゆかり和え みそ汁(青菜・麩) バナナ 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) ヨーグルト(離乳) お茶 | 洋風トマト粥 白菜の煮浸し 鶏がらスープ りんご お茶 | |
| エネルギー(kcal) | 162 | 154 | 131 | 165 | |
| 蛋白質(g) | 6.1 | 5.2 | 7.8 | 3.3 | |
| 脂質(g) | 2.6 | 4.9 | 1.7 | 0.5 | |
| 食塩相当量(g) | 0.9 | 0.7 | 0.5 | 0.9 | |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 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 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 タラのだし煮 大根煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶 | お粥 肉やさい煮 大根の煮物 みそ汁(豆腐) りんご お茶 | お粥 豆腐のグラタン風 ツナ和え レタススープ ゼリー お茶 |
| エネルギー(kcal) | 205 | 179 | 140 | 133 | 191 |
| 蛋白質(g) | 13.7 | 6.5 | 6.3 | 5.2 | 6.5 |
| 脂質(g) | 4.7 | 3.4 | 0.6 | 1.6 | 3.8 |
| 食塩相当量(g) | 1.3 | 0.9 | 1.1 | 1.0 | 1.3 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 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 カレイの塩煮 トマトサラダ すまし汁(大根) ヨーグルト(離乳) お茶 | お粥 チキンバーグ さつま芋茶巾 みそ汁(白菜) 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) りんご お茶 |
| エネルギー(kcal) | 160 | 167 | 155 | 200 | 162 |
| 蛋白質(g) | 6.9 | 4.8 | 5.7 | 8.5 | 5.8 |
| 脂質(g) | 3.7 | 1.9 | 5.8 | 2.1 | 5.1 |
| 食塩相当量(g) | 0.9 | 1.0 | 0.3 | 1.0 | 1.0 |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 | 31 木 |
|-------------|----------------------------------|--|--|---|
| 夕食 | お粥 ミルク煮 きゅうり煮 りんご お茶 | お粥 鶏肉みそ煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁(豆腐) ゼリー 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 ゼリー 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) ヨーグルト(離乳) お茶 |
| エネルギー(kcal) | 126 | 212 | 169 | 159 |
| 蛋白質(g) | 6.0 | 9.8 | 7.3 | 6.7 |
| 脂質(g) | 1.6 | 6.1 | 1.7 | 5.9 |
| 食塩相当量(g) | 0.4 | 0.6 | 0.7 | 0.7 |

