

# 7月献立表



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。



◎は、かみかみメニューです。

## 聖隷こども園めぐみ 2023年7月 幼児食

	1 土
昼食	わかめごはん 豚肉とじゃが芋のマヨ炒め きゅうりの即席漬け みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	531
蛋白質(g)	17.1
脂質(g)	15.2
食塩相当量(g)	1.7

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
昼食	ご飯 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	ロールパン 鱈のコーンマヨ焼き キャロットマリネ 押し麦入りスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 塩昆布ナムル 春雨スープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げのソースマヨ焼き ◎れんこんと人参の金平 みそ汁(大根・わかめ) キウイ 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	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・◎かみかみするめ	お茶 五平餅	牛乳 遠州焼き	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	501	502	550	548	470	620
蛋白質(g)	24.8	21.4	22.4	19.4	24.9	18.8
脂質(g)	11.3	13.3	18.1	17.0	13.7	23.5
食塩相当量(g)	1.2	2.1	2.2	1.4	1.6	1.0

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし 切干大根のはりはり漬け メロン お茶	ご飯 鮭の塩焼き チャブチ みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	黒糖ロール 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ キウイ 牛乳	ごきつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 すいか お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 笹かまぼことひじきの和え物 呉汁 バナナ お茶	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ 豆腐スープ オレンジ 牛乳
おやつ	お茶 シューアイス・ビスケット	牛乳 マカロニきなこ	お茶 いなり寿司	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	605	569	588	507	620	414
蛋白質(g)	17.6	24.5	25.2	22.8	24.7	15.2
脂質(g)	19.0	16.3	22.5	20.9	19.1	12.1
食塩相当量(g)	1.6	1.2	1.8	1.6	1.5	1.7

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
昼食	ゆかりご飯 ふわふわ卵焼き ごま和え(もやし・ほうれん草) すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	レズンパン 鮭フライオーロラソース ひじきと大豆のサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	豆乳クリームパスタ ゴーヤーサラダ チーズ キウイ お茶	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ねばらねば納豆和え すまし汁(小松菜・麩) すいか お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ レタススープ バナナ お茶	
おやつ	豆乳 シャーベット・せんべい	お茶 おなかおにぎり	牛乳 メロンパン	牛乳 甘酒ケーキ	牛乳 お菓子	
エネルギー(kcal)	541	505	543	585	508	
蛋白質(g)	20.6	22.1	24.2	24.9	15.2	
脂質(g)	11.1	17.8	20.5	18.3	13.2	
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.8	1.4	1.2	

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
昼食	ご飯 揚げ鶏のレモンだれ キャベツの五色和え すまし汁(ほうれん草・素麺) オレンジ お茶	ロールパン 鱈のピザ焼き マカロニサラダ オニオンスープ キウイ 牛乳	ご飯 鯖の照り焼き 芋コーンサラダ 青梗菜スープ メロン 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	ひつまぶし ◎筑前煮 即席漬け すまし汁(白菜・えのき) すいか お茶	焼きそば ツナとわかめのポン酢和え スープ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 ドーナツ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	521	556	606	496	518	424
蛋白質(g)	23.8	24.5	20.5	19.2	22.5	16.9
脂質(g)	12.4	19.9	21.8	15.3	16.1	15.0
食塩相当量(g)	1.7	1.7	1.4	2.1	1.6	1.6

	31 月
昼食	のりふりかけご飯 鱈の香味焼 ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 クリームパン
エネルギー(kcal)	511
蛋白質(g)	19.7
脂質(g)	13.8
食塩相当量(g)	1.7

### ☆お料理で全国制覇☆

『笹かまぼこ』『呉汁』・・・宮城県



宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は七夕まつりにちなんで笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにして下さい。

### ☆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♪

# 7月献立表



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したね。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。



★印のついている献立について  
とんぼ／以降のおやつ…ほたる、めだか成長に合わせて献立変更しています。  
◎印は、かみかみメニューです。

## 聖隷こども園めぐみ 2023年7月 乳児食

1 土	
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	わかめごはん 豚肉とじゃが芋のマヨ炒め きゅうりの即席漬け みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	439
蛋白質(g)	13.7
脂質(g)	13.3
食塩相当量(g)	1.5

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) パイ お茶	ロールパン 鱈のコーンマヨ焼き キャロットマリネ 押し麦入りスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 塩昆布ナムル 春雨スープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げのソースマヨ焼き ◎れんこんと人参の金平 みそ汁(大根・わかめ) キウイ 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	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・◎かみかみするめ	お茶 五平餅	牛乳 遠州焼き	牛乳 ☆ミニあんぱん/きなこ蒸しパン	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	433	426	441	548	453	528
蛋白質(g)	20.1	17.8	18.0	17.5	22.6	15.3
脂質(g)	10.8	11.3	15.2	15.3	14.0	22.5
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.9	1.3	1.5	1.0

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし 切干大根のはりはり漬け メロン お茶	ご飯 鮭の塩焼き チャブチ みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	黒糖ロール 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ キウイ 牛乳	こぎつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 すいか お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 笹かまぼことひじきの和え物 呉汁 バナナ お茶	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ 豆腐スープ オレンジ 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 マカロニきなこ	お茶 いなり寿司	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 コーンフレーククッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	452	449	516	420	498	419
蛋白質(g)	14.2	20.0	21.3	17.5	19.6	13.7
脂質(g)	11.3	13.7	20.5	17.5	17.0	11.4
食塩相当量(g)	1.4	1.0	1.6	1.3	1.3	1.4

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ		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 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	海の日	ゆかりご飯 ふわふわ卵焼き ごま和え(もやし・ほうれん草) すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	レズンパン 鮭フライオーロラソース ひじきと大豆のサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	豆乳クリームパスタ ゴーヤサラダ チーズ キウイ お茶	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ねばらねば納豆あえ すまし汁(小松菜・麩) すいか お茶	ポークチャーハン 南瓜サラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ		豆乳 ヨーグルト・せんべい	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 甘酒ケーキ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		452	432	489	467	418
蛋白質(g)		19.3	18.3	21.0	19.8	14.4
脂質(g)		10.7	14.8	18.3	15.8	13.9
食塩相当量(g)		1.5	1.4	1.5	1.2	1.3

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 甘辛せんべい	お茶 クラッカー	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 揚げ鶏のレモンだれ キャベツの五色和え すまし汁(ほうれん草・素麺) オレンジ お茶	ロールパン 鱈のピザ焼き マカロニサラダ オニオンスープ キウイ 牛乳	ご飯 鯖の照り焼き 芋コーンサラダ 青梗菜スープ メロン 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	ひつまぶし ◎筑前煮 即席漬け すまし汁(白菜・えのき) すいか お茶	焼きそば ツナとわかめのポン酢和え スープ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	417	455	571	440	414	381
蛋白質(g)	19.1	19.9	18.1	15.8	18.2	14.2
脂質(g)	10.6	16.1	19.2	14.0	13.4	12.8
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.3	1.8	1.3	1.3

	31 月
朝 おやつ	お茶 ビスケット
昼食	のりふりかけご飯 鱈の香味焼 ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	428
蛋白質(g)	16.2
脂質(g)	12.5
食塩相当量(g)	1.4

### ✿お料理で全国制覇✿

『笹かまぼこ』『呉汁』…宮城県



宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は七夕まつりにちなんで笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにしていて下さい。

### ✿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♪



# 7月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023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。



	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	磯粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり煮 みそ汁(もやし・しめじ) バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	225
蛋白質(g)	10.0
脂質(g)	3.5
食塩相当量(g)	1.0

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 松風焼き おかか煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン 鱈の洋風煮 キャロットサラダ(離乳) 押し麦入りスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜煮浸し 春雨スープ りんご お茶	お粥 豆腐の醤油煮 じゃが芋と人参煮 みそ汁(大根・わかめ) りんご お茶	七夕天の川そうめん 煮魚(タラ) ささみサラダ(離乳) すいか お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ゼリー	お茶 五平餅風	お茶 遠州焼き風	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 七夕ゼリーポンチ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	234	198	216	232	285	261
蛋白質(g)	7.7	8.6	8.3	9.4	11.5	9.3
脂質(g)	3.6	2.1	2.5	3.9	5.0	5.3
食塩相当量(g)	0.6	1.1	0.8	1.1	1.1	0.6

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 夏野菜トマト煮 大根煮 バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 ビーフと野菜煮 みそ汁(もやし・玉葱) りんご お茶	食パン 鶏つくね 野菜入りマッシュポテト 野菜スープ バナナ お茶	五目うどん 煮豆腐 きゅうりと人参煮 すいか お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 呉汁 バナナ お茶	スパゲティマトソース 野菜煮 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット	お茶 マカロニきなこ	お茶 磯粥	お茶 たまごボーロ	お茶 プレーンクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	227	256	241	236	336	240
蛋白質(g)	8.5	10.3	10.7	8.9	12.5	9.5
脂質(g)	4.0	4.9	5.1	4.1	10.0	3.7
食塩相当量(g)	0.4	0.8	0.8	0.9	0.9	1.3

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ		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 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食		ゆかり粥 ふわふわ卵焼き おひたし すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	食パン 蒸し鮭 スティック野菜 じゃが芋のスープ りんご お茶	和風スバゲティ ツナサラダ さつま芋の甘煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね ねばらねば納豆あえ すまし汁(小松菜・麩) すいか お茶	五目粥 南瓜サラダ(離乳) レタススープ バナナ お茶
おやつ		お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 おかか粥	お茶 ジャムサンド	お茶 いちごケーキ(乳フリー)	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		269	201	334	274	219
蛋白質(g)		13.9	9.2	13.4	12.3	9.8
脂質(g)		7.7	3.3	3.2	5.3	6.5
食塩相当量(g)		1.1	1.0	1.4	0.9	1.0

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	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	お粥 鶏つくね キャベツの煮浸し すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶	食パン カレイのケチャップ煮 マカロニ野菜煮 オニオンスープ りんご お茶	お粥 カレイの照り煮 さつま芋茶巾 青梗菜スープ バナナ お茶	にゅうめん とろろキャベツ 蒸しかぼちゃ バナナ お茶	ひつまぶし風 人参のそぼろ煮 即席漬(離乳) すまし汁(白菜・えのき) すいか お茶	やさしい煮うどん ツナときゅうり煮 スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 コーン蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	229	234	298	284	244	222
蛋白質(g)	10.5	7.6	8.2	11.0	9.8	10.6
脂質(g)	3.3	6.1	10.9	1.9	7.3	5.3
食塩相当量(g)	0.8	0.8	1.0	1.1	0.9	1.1

	31 月
朝 おやつ	お茶 ビスケット
昼食	お粥 カレイの照り焼き 人参となすの煮浸し みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	254
蛋白質(g)	7.5
脂質(g)	6.4
食塩相当量(g)	1.0

### ✿お料理で全国制覇✿

『笹かまぼこ』『呉汁』・・・宮城県



宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は七夕まつりにちなんで笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにしていて下さい。

### ✿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♪