

8月

8月献立表

聖隷こども園めぐみ 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	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ レタススープ メロン 牛乳	ご飯 卵焼き(ソース) おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) キウイ お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ぶどう豆 すいか 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) すいか 牛乳
おやつ	お茶 やきそば	牛乳 フライドポテト	牛乳 ホットドック	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	545	514	605	569	461
蛋白質(g)	24.9	22.5	30.3	22.0	19.8
脂質(g)	23.6	16.0	23.7	21.4	19.0
食塩相当量(g)	2.0	1.4	2.0	1.6	1.8

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(白菜・揚げ) オレンジ お茶	ちくわパン ジャーマンポテト トマト チキンスープ バナナ 牛乳	夏野菜のドライカレー チーズ キャロットマリネ フルーツヨーグルト お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 キウイ 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 ロールカステラ	お茶 五平餅	牛乳 お好み焼き	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)	539	510	656	523		446
蛋白質(g)	21.6	18.5	28.4	24.6		15.4
脂質(g)	17.5	15.9	22.2	14.2		12.4
食塩相当量(g)	1.4	1.9	2.5	1.6		1.2

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
昼食	のりふりかけご飯 鮭の味噌マヨ焼き ◎スティック野菜のごま和え すまし汁(白菜・豆腐) メロン お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 キウイ お茶	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	黒糖ロール 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ 野菜スープ オレンジ	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) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 バナナマフィン	豆乳 シャーベット	お茶 ごはんピザ	牛乳 クリームパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	504	647	577	541	573	514
蛋白質(g)	22.8	22.0	21.0	24.3	21.2	19.4
脂質(g)	13.1	23.0	20.1	19.3	17.9	12.5
食塩相当量(g)	0.9	1.7	1.3	2.3	1.3	1.5

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
昼食	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	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	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	冷やしうどん ポテトサラダ 人参しりしり キウイ お茶	ご飯 バジルクラッカーチキン ◎かみかみサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 かぼちゃクッキー	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 メロンパン	牛乳 ロールパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	626	517	477	437	641	574
蛋白質(g)	17.4	21.8	19.9	18.8	22.3	18.7
脂質(g)	21.1	17.8	7.7	10.6	25.6	15.9
食塩相当量(g)	1.3	2.0	1.3	1.8	1.6	1.1

	28 月	29 火	30 水	31 木
昼食	ご飯 鯖の磯部焼き ◎根菜煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) 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 バナナ 牛乳	青森のみそカレーミルクラーメン ひじきサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) キウイ お茶
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 りんごマフィン	豆乳 シューアイス・ウエハース
エネルギー(kcal)	535	606	586	570
蛋白質(g)	21.7	19.6	26.0	20.1
脂質(g)	11.0	23.2	23.6	20.0
食塩相当量(g)	2.0	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共に、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

聖隷こども園めぐみ 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 クラッカー	お茶 おこめせん	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	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ レタススープ メロン 牛乳	ご飯 卵焼き(ソース) おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) キウイ お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ぶどう豆 すいか 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) すいか 牛乳
おやつ	お茶 やきそば	牛乳 フライドポテト	牛乳 ホットドック	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	480	390	515	469	454
蛋白質(g)	20.7	17.6	25.0	17.7	17.6
脂質(g)	20.9	12.8	19.7	18.4	17.3
食塩相当量(g)	1.7	1.1	1.7	1.3	1.7

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝 おやつ	お茶 ソースせんべい	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー		お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(白菜・揚げ) オレンジ お茶	ロールパン ちくわサラダ ジャーマンポテト トマト チキンスープ バナナ 牛乳	夏野菜のドライカレー チーズ キャロットマリネ フルーツヨーグルト お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 キウイ 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 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 お好み焼き	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)	459	405	533	460		353
蛋白質(g)	17.4	14.2	23.4	20.4		12.1
脂質(g)	16.1	13.4	19.0	13.6		9.9
食塩相当量(g)	1.2	1.4	2.1	1.5		1.1

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	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 鮭の味噌マヨ焼き ◎スティック野菜のごま和え すまし汁(白菜・豆腐) メロン お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 キウイ お茶	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	黒糖ロール 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ 野菜スープ オレンジ	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) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 バナナマフィン	豆乳 やさいぜりー・クッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 ☆クリームパン/きな粉パン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	398	532	450	467	456	416
蛋白質(g)	18.3	17.8	16.1	19.9	16.9	15.5
脂質(g)	10.7	20.6	16.2	17.2	15.1	10.0
食塩相当量(g)	0.7	1.5	1.1	1.9	1.1	1.4

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 甘辛せんべい	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 お菓子
昼食	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	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	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	冷やしうどん ポテトサラダ 人参しりしり キウイ お茶	ご飯 バジルクラッカーキチン ◎かみかみサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 かぼちゃクッキー	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 ロールパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	521	426	399	414	504	490
蛋白質(g)	14.3	17.6	16.4	16.5	18.2	17.3
脂質(g)	19.0	14.2	8.1	10.3	20.5	16.0
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.1	1.5	1.3	1.3

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 鱈の磯部焼き ◎根菜煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) 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 バナナ 牛乳	青森のみそカレーミルクラーメン ひじきサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) キウイ お茶
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 りんごマフィン	豆乳 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)	409	519	497	445
蛋白質(g)	17.0	16.3	21.4	17.5
脂質(g)	8.8	20.4	20.5	14.0
食塩相当量(g)	1.6	1.2	1.5	1.3

★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
とんぼ/以降の献立…ほたる、めだか成長に合わせて献立変更しています。



8月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年8月 離乳食

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	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	食パン チキンバーグ マカロニサラダ(離乳) レタススープ バナナ お茶	お粥 野菜入りだんご 納豆和え みそ汁(大根・小松菜) 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 すいか お茶	お粥 カレイ照り煮 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 さつま芋のサラダ(離乳) すまし汁(豆腐・わかめ) すいか お茶
おやつ	お茶 にゅうめん	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	258	211	295	288	210
蛋白質(g)	13.4	11.0	13.3	10.1	8.2
脂質(g)	5.8	3.7	4.2	12.4	3.4
食塩相当量(g)	1.3	0.7	0.9	1.0	0.7

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー		お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭のだし煮 冬瓜と鶏肉の煮物(離乳) みそ汁(白菜・揚げ) バナナ お茶	食パン カレイ煮付け 粉ふき芋 チキンスープ バナナ お茶	お粥 夏野菜のトマト煮 キャロットサラダ(離乳) フルーツヨーグルト お茶	いろいろめん 豆腐のひき肉あんかけ さつまいもの甘煮 バナナ お茶		いろいろ粥 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 いちご蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 お好み焼き風	お茶 ジャム蒸しパン		お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	264	258	270	373		213
蛋白質(g)	9.3	9.2	15.8	10.6	8.0	
脂質(g)	4.7	7.9	5.0	4.1	4.3	
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.8	0.8	1.0	

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	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 鮭の味噌煮 スティック野菜煮 すまし汁(白菜・豆腐) りんご お茶	お粥 タラの煮つけ じゃがいもと人参煮 具だくさんみそ汁 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	食パン 野菜入り肉団子 大根煮 野菜スープ バナナ	ゆかり粥 タラのだし煮 なすのそぼろ煮 みそ汁(もやし・玉葱) 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 りんご お茶
おやつ	お茶 マカロニきなこ	お茶 バナナのカップケーキ	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 ごはんピザ風	お茶 きな粉パン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	243	327	267	228	234	186
蛋白質(g)	11.1	10.7	8.7	8.9	11.9	7.3
脂質(g)	4.3	6.2	6.0	5.9	3.3	1.8
食塩相当量(g)	0.5	1.3	0.8	0.9	1.1	1.0

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	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 お菓子
昼食	お粥 ポトフ トマト 野菜の煮浸し バナナ 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	お粥 白身魚のあんかけ煮 春雨サラダ(離乳) すまし汁(冬瓜・えのき) すいか お茶	野菜うどん ポテトサラダ(離乳) 人参しりしり(離乳) りんご お茶	お粥 豆腐入り焼きつくね スティック野菜煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 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 かぼちゃクッキー	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 ジャムサンド	お茶 麩のラスク	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	297	206	204	272	228	248
蛋白質(g)	6.4	10.8	8.7	11.6	10.4	8.2
脂質(g)	8.1	3.3	4.0	3.4	4.6	6.5
食塩相当量(g)	0.5	0.9	0.6	1.0	0.6	0.7

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット
昼食	お粥 カレイの照り焼き 玉葱と人参煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) りんご 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) キャベツのスープ バナナ お茶	にゅうめん 煮魚(タラ) なすの煮浸し バナナ お茶	お粥 豆腐の醤油煮 ツナ煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶
おやつ	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 りんごのカップケーキ	お茶 ヨーグルト・ウエハース(きなこ)
エネルギー(kcal)	259	275	389	243
蛋白質(g)	8.0	8.4	17.1	9.3
脂質(g)	8.0	7.9	7.0	7.8
食塩相当量(g)	1.1	0.7	1.4	1.0

★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。