

7月献立表

◎は、かみかみメニューです。

聖隷こども園めぐみ 2024年7月 幼児食

	1	2	3	4	5	6
	月	火	水	木	金	土
昼食	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	黒糖ロール 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 松風焼き げんきサラダ すまし汁（小松菜・えのき） パイン お茶	ご飯 鱈の香味焼 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁（キャベツ・もやし） もも缶 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	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	牛乳 遠州焼き	お茶 五平餅	豆乳 シャーベット・クッキー	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 七夕フルーツポンチ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	512	474	557	487	426	408
蛋白質(g)	21.0	19.1	25.2	19.1	23.4	15.0
脂質(g)	14.4	9.5	12.6	10.6	9.5	11.4
食塩相当量(g)	2.2	1.9	1.2	1.6	1.5	1.6

	8	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金	土
昼食	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし ドレッシングサラダ メロン お茶	ご飯 揚げ鶏のレモンダレ キャベツの五色和え すまし汁（小松菜・そうめん） オレンジ お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャプチェ みそ汁（もやし・玉葱） もも缶 お茶	こぎつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 すいか お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ やさしいスープ バナナ 牛乳	マーボー丼 南瓜サラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 シューアイス・ビスケット	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 いちごジャムパイ	お茶 いなり寿司	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	581	514	596	530	603	648
蛋白質(g)	18.3	23.6	21.7	21.7	24.5	17.5
脂質(g)	18.4	11.9	20.0	23.6	25.1	23.2
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.4	1.6	1.8	1.1

	15	16	17	18	19	20
	月	火	水	木	金	土
昼食	海の日	ゆかりご飯 ふわふわ卵焼き 胡麻和え（もやし・小松菜） すまし汁（白菜・そうめん） パイン お茶	レーズンパン 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 バナナ 牛乳	和風スパゲティ ゴーヤサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 納豆和え すまし汁（小松菜・麴） もも缶 お茶	ポークチャーハン ◎ごぼうと枝豆のサラダ レタススープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 やさしいゼリー・あまからせんべい	お茶 おかかおにぎり	牛乳 メロンパン	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		481	499	527	581	526
蛋白質(g)		20.1	21.4	24.1	24.4	17.1
脂質(g)		11.2	16.8	19.3	19.7	13.6
食塩相当量(g)		1.5	1.6	1.8	1.5	1.1

	22	23	24	25	26	27
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 ブリの照り焼き 芋コーンサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） オレンジ お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 竹輪とひじきの和え物 呉汁 もも缶 お茶	土用の丑・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	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	ロールパン チキン南蛮 ひむかナポリタン オニオンスープ キウイ 牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁（もやし・えのき） バナナ お茶
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 じゃがバター	牛乳 ドーナツ	お茶 とうきびめしおにぎり	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	607	585	518	496	580	456
蛋白質(g)	21.4	26.5	22.5	19.2	25.9	14.5
脂質(g)	19.9	17.7	16.1	15.3	20.2	9.0
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.6	2.1	2.5	1.2

	29	30	31
	月	火	水
昼食	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ◎根菜の塩きんぴら みそ汁（玉葱・キャベツ） すいか お茶	ロールパン ハンバーグ 夏みかんサラダ 豆乳スープ パイン 牛乳	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁（小松菜・玉葱） オレンジ お茶
おやつ	牛乳 クリームパン	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー
エネルギー(kcal)	559	575	595
蛋白質(g)	20.9	25.2	22.8
脂質(g)	18.9	18.6	19.9
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.3



◆お料理で全国制覇◆『宮崎県』

宮崎県は「日本のひなた宮崎県」と言われるほど温暖な気候で、南北に広がる豊かな大地と海にも面した恵まれた環境です。

日向市では切り干し大根が盛んに作られており、この切り干し大根を使ったメニューを増やしたいと日向市給食センターで「ひむかナポリタン」が考え出されました。

今回は宮崎県のソールフード「チキン南蛮」と「ひむかナポリタン」、おやつにはとうもろこしを炊き込んだ「とうきびめし」のおにぎりを提供します。北海道にもとうきびめしがありますが、宮崎ではとうもろこしと塩のみでシンプルに味付けをし、色と香りを味わいます。

♪ みやぎきうまいものうた ♪ ＊大坂うまいものの歌の替え歌です＊

みやぎきには うまいもんが ぎょうさん あるっちゃよ～ ちきんなんばん てげえ うめっちゃよ～

みやぎきには すてきなところが ぎょうさん あるっちゃよ～ おにのせんたくいた もあいぞう



7月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年7月 乳児食

	1	2	3	4	5	6
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	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	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	黒糖ロール 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 松風焼き げんきサラダ すまし汁(小松菜・えのき) パイ お茶	ご飯 鯖の香味焼 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・もやし) もも缶 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	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	牛乳 遠州焼き	お茶 五平餅	豆乳 ヨーグルト・クッキー	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	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	411	386	474	497	404	414
蛋白質(g)	16.9	15.4	23.0	17.1	20.9	13.5
脂質(g)	12.2	7.6	12.7	10.1	10.2	10.9
食塩相当量(g)	1.8	1.6	1.3	1.3	1.3	1.3

	8	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	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	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし ドレッシングサラダ メロン お茶	ご飯 揚げ鶏のレモンダレ キャベツの五色和え すまし汁(小松菜・そうめん) オレンジ お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャプチェ みそ汁(もやし・玉葱) もも缶 お茶	こぎつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 すいか お茶	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ やさいスープ バナナ 牛乳	マーボー丼 南瓜サラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 マカロニきなこと	牛乳 いちごジャムパイ	お茶 いなり寿司	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	420	412	486	443	502	551
蛋白質(g)	14.3	18.9	17.3	17.4	19.9	14.2
脂質(g)	10.7	10.2	17.7	18.9	21.3	22.2
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.1	1.3	1.5	1.0

	15	16	17	18	19	20
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食		ゆかりご飯 ふわふわ卵焼き 胡麻和え(もやし・小松菜) すまし汁(白菜・そうめん) パイ お茶	レーズンパン 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 バナナ 牛乳	和風スパゲティ ゴーヤーサラダ チーズ オレンジ 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) もも缶 お茶	ポークチャーハン ◎ごぼうと枝豆のサラダ レタススープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 やさいゼリー・あまからせんべい	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 コーンフレッククッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		416	423	483	473	394
蛋白質(g)		16.5	17.8	21.0	20.0	15.4
脂質(g)		11.1	14.0	17.3	16.7	14.1
食塩相当量(g)		1.4	1.3	1.6	1.2	1.3

	22	23	24	25	26	27
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	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 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ブリの照り焼き 芋コーンサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 竹輪とひじきの和え物 呉汁 もも缶 お茶	土用の丑・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	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	ロールパン チキン南蛮 ひむかなポリタン オニオンスープ キウイ 牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 じゃがバター	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	お茶 とうきびめしおにぎり	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	574	454	414	440	487	363
蛋白質(g)	18.7	21.0	18.0	15.8	21.1	11.7
脂質(g)	18.3	14.0	13.6	14.0	16.9	8.0
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.3	1.8	2.1	1.1

	29	30	31
	月	火	水
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) すいか お茶	ロールパン ハンバーグ 夏みかんサラダ 豆乳スープ パイ 牛乳	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー
エネルギー(kcal)	449	482	472
蛋白質(g)	16.7	20.2	18.6
脂質(g)	15.9	15.8	16.2
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.1

☆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。



◆お料理で全国制覇◆『宮崎県』

宮崎県は「日本のひなた宮崎県」と言われるほど温暖な気候で、南北に広がる豊かな大地と海にも面した恵まれた環境です。

日向市では切り干し大根が盛んに作られており、この切り干し大根を使ったメニューを増やしたいと日向市給食センターで「ひむかなポリタン」が考え出されました。今回は宮崎県のソルフード「チキン南蛮」と「ひむかなポリタン」、おやつにはとうもろこしを炊き込んだ「とうきびめし」のおにぎりを提供します。北海道にもとうきびめしがありますが、宮崎ではとうもろこしと塩のみでシンプルに味付けをし、色と香りを味わいます。

♪ みやざきうまいものうた ♪

＊大坂うまいものの歌の替え歌です＊

みやざきには うまいもんが ぎょうさん あるっちゃよ～ ちきんなんばん てげえ うめっちゃよ～

みやざきには すてきなところが ぎょうさん あるっちゃよ～ おにのせんたくいた もあいぞう



7月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年7月 離乳食

	1	2	3	4	5	6
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	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 鶏肉のそぼろ煮 小松菜煮浸し 春雨スープ りんご 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 松風焼き おなか煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 野菜ステック煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ 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	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 遠州焼き風	お茶 五平餅風	お茶 ヨーグルト・クッキー	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)	211	181	269	241	251	240
蛋白質(g)	8.1	8.1	10.7	7.1	10.9	9.5
脂質(g)	2.5	1.5	7.9	6.7	2.4	3.6
食塩相当量(g)	0.8	1.1	0.7	0.9	1.0	1.3

	8	9	10	11	12	13
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	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	お粥 夏野菜トマト煮 煮浸し バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁(小松菜・そうめん) りんご お茶	お粥 たら煮つけ ビーフンと野菜煮 みそ汁(もやし・玉葱) りんご お茶	野菜にゆめん(離乳) 煮豆腐 胡瓜と人参煮 すいか お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ やさしいスープ バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜サラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 人参蒸しパン	お茶 マカロニきなこ	お茶 たまごボーロ	お茶 磯粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	213	242	258	341	200	263
蛋白質(g)	8.1	9.2	9.9	13.1	9.7	9.5
脂質(g)	3.9	5.3	3.8	4.2	3.8	5.2
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.9	0.8	0.7	0.7

	15	16	17	18	19	20
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	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・そうめん) りんご お茶	食パン 蒸し鮭 スティック野菜 じゃが芋のスープ バナナ お茶	和風スパゲティ ツナサラダ さつまいもの甘煮 りんご 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・麴) りんご お茶	五目粥 南瓜茶巾 レタススープ りんご お茶
おやつ		お茶 ゼリー	お茶 おなか粥	お茶 ジャムサンド	お茶 プレーンクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		285	206	329	273	213
蛋白質(g)		11.6	9.4	13.2	12.0	9.4
脂質(g)		7.4	3.3	3.2	8.1	6.5
食塩相当量(g)		1.1	1.0	1.4	0.8	1.0

	22	23	24	25	26	27
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	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 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り煮 さつま芋茶巾 みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根と人参の煮物 呉汁 バナナ お茶	土用の丑・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	にゅうめん とろとろキャベツ 蒸しかぼちゃ バナナ お茶	食パン 鶏肉の肉団子煮 なすの煮物 オニオンスープ りんご お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 小松菜の煮浸し みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 いちごケーキ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 おなか粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	313	290	244	288	222	204
蛋白質(g)	8.3	13.9	9.7	11.2	10.2	6.6
脂質(g)	9.3	8.8	7.4	1.9	3.6	2.9
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.9	1.1	1.1	0.8

	29	30	31
	月	火	水
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参となすの煮浸し みそ汁(玉葱・キャベツ) すいか お茶	食パン ハンバーグ 煮浸し 豆乳スープ りんご お茶	お粥 蒸しカレイ じゃがいもと人参煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	227	255	273
蛋白質(g)	9.5	11.9	8.5
脂質(g)	3.8	5.8	9.4
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.9



◆お料理で全国制覇◆ 『宮崎県』

宮崎県は「日本のひなた宮崎県」と言われるほど温暖な気候で、南北に広がる豊かな大地と海にも面した恵まれた環境です。

日向市では切り干し大根が盛んに作られており、この切り干し大根を使ったメニューを増やしたいと日向市給食センターで「ひむかなポリタン」が考え出されました。

今回は宮崎県のソールフード「チキン南蛮」と「ひむかなポリタン」、おやつにはとうもろこしを炊き込んだ「とうきびめし」のおにぎりを提供します。北海道にもとうきびめしがありますが、宮崎ではとうもろこしと塩のみでシンプルに味付けをし、色と香りを味わいます。

♪ みやざきうまいもののうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*

みやざきには うまいもんが ぎょうさん あるっちゃよ～ ちきんなんばん てげえ うめっちゃよ～

みやざきには すてきなところが ぎょうさん あるっちゃよ～ おにのせんたくいた もあいぞう

