

8月献立表

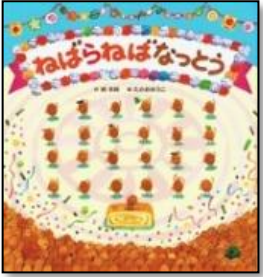


聖隷こども園めぐみ 2025年8月幼児食

★今月の絵本献立をご紹介します★

『ねばらねばなっとう』（ひかりのくに）

「静かな湖畔」のメロディーで歌って読める替え歌が毎年子どもたちに人気の絵本です。「納豆～納豆～♪」とつつい口ずさみながら食べる姿に、ほっこり心が温まります。食べる意欲も増しますね。納豆和えは、年齢や季節も問わずにいつも人気の献立です。加熱した野菜に醤油で味付けするだけ。野菜とタンパク質が摂れるので簡単に栄養バランスが整います。



◎は、かみかみメニューです

	1	2
	金	土
昼食	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ チーズ キウイ お茶	中華風混ぜご飯 トマトサラダ キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	483	475
蛋白質(g)	24.3	15.3
脂質(g)	19.0	12.8
食塩相当量(g)	1.8	1.2

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 鰯のカレー風味焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶	ロールパン 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 もも缶 牛乳	ハヤシライス ◎ごぼうの唐揚げ ひじきサラダ フルーツポンチ お茶	冷やしうどん 金時豆煮 人参しりしり すいか 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	ご飯 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 お好み焼き風ラスク	豆乳 シューアイス・ウエハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	524	555	655	416	665	532
蛋白質(g)	22.4	21.8	22.4	19.2	23.3	19.1
脂質(g)	12.8	20.6	21.0	9.6	26.5	15.3
食塩相当量(g)	1.4	2.0	1.2	1.8	1.3	1.4

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 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) パイン お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 塩昆布ナムル みそ汁(なす・油揚げ) 梨 お茶	和風スパゲティ ◎切干大根サラダ トマト やさいスープ オレンジ 牛乳	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	チキンピラフ 芋コーンサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 バナナマフィン	豆乳 やさいゼリー・プチクッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 ドーナツ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		556	556	464	566	638
蛋白質(g)		21.7	19.5	21.0	21.3	22.2
脂質(g)		16.0	16.6	10.0	17.9	18.4
食塩相当量(g)		1.1	1.3	1.6	1.5	1.0

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	ご飯 鰯の磯部焼き ◎根菜煮 塩麹汁(豆腐・小松菜) メロン お茶	夏野菜カレー ウインナー フレンチサラダ キウイ お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル ぶどう豆 すいか お茶	ちくわパン ジャーマンポテト チーズ チキンスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	マーボー丼 南瓜サラダ 中華スープ りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 メロンパン	牛乳 ジャムとココアのぶどうパン	お茶 五平餅	牛乳 チーズパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	533	672	510	543	560	506
蛋白質(g)	24.2	23.2	24.6	19.9	22.1	17.1
脂質(g)	12.1	24.8	16.8	17.8	21.7	16.0
食塩相当量(g)	1.8	1.8	1.8	2.1	1.6	1.1

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 お好み焼き風卵焼き マカロニサラダ みそ汁(大根・小松菜) もも缶 お茶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め 小松菜のごま和え みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ お茶	レーズンパン 鮭のムニエルレモンソース ほうれん草とハムのサラダ レタススープ パイン 牛乳	塩ラーメン キャロットマリネ ちくわの磯部揚げ 梨 お茶	ご飯 松風焼き ねばらねば納豆 みそ汁(キャベツ・玉葱) メロン お茶	ご飯 鰯の味噌焼き 白菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 りんごマフィン	牛乳 ラタトゥイユサンド	お茶 ごまのおはぎ	豆乳 シャーベット・のりせんべい	牛乳 ロールカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	618	527	494	497	607	528
蛋白質(g)	23.0	19.8	19.8	21.6	29.8	17.6
脂質(g)	18.7	16.0	19.2	14.6	17.5	16.6
食塩相当量(g)	1.5	1.7	1.5	3.0	1.4	0.9

8月献立表

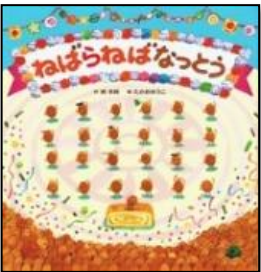


聖隷こども園めぐみ 2025年8月乳児食

★今月の絵本献立をご紹介します★

『ねばらねばなっとう』（ひかりのくに）

「静かな湖畔」のメロディーで歌って読める替え歌が毎年子どもたちに人気の絵本です。「納豆～納豆～♪」とついつい口ずさみながら食べる姿に、ほっこり心が温まります。食べる意欲も増しますね。納豆和えは、年齢や季節も問わずにいつも人気の献立です。加熱した野菜に醤油で味付けするだけ。野菜とタンパク質が摂れるので簡単に栄養バランスが整います。



★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。
◎は、かみかみメニューです。

	1	2
	金	土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ チーズ キウイ お茶	中華風混ぜご飯 トマトサラダ キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	399	371
蛋白質(g)	20.1	12.0
脂質(g)	15.8	10.2
食塩相当量(g)	1.6	1.1

	4	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	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 鰯のカレー風味焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ・玉葱) オレンジ お茶	ロールパン 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 もも缶 牛乳	ハヤシライス ◎ごぼうの唐揚げ ひじきサラダ フルーツポンチ お茶	冷やしうどん 金時豆煮 人参しりしり すいか 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	ご飯 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 ☆カステラ/南瓜蒸しパン	お茶 いなり寿司	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 お好み焼き風ラスク	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	426	468	545	353	533	431
蛋白質(g)	17.8	17.9	18.3	15.4	21.3	15.3
脂質(g)	12.0	17.2	19.0	8.7	17.7	12.3
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.1	1.4	1.2	1.2

	11	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	山の日	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) パイ お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 塩昆布ナムル みそ汁(なす・油揚げ) ☆梨/りんご お茶	和風スパゲティ ◎切干大根サラダ トマト やさいスープ オレンジ 牛乳	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	チキンピラフ 芋コーンサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 バナナマフィン	豆乳 やさいゼリー・プチクッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		436	426	392	486	551
蛋白質(g)		16.9	15.1	17.3	17.4	20.9
脂質(g)		13.4	12.9	8.7	16.8	18.9
食塩相当量(g)		0.9	1.1	1.3	1.3	1.2

	18	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金	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 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鰯の磯部焼き ◎根菜煮 塩麹汁(豆腐・小松菜) メロン お茶	夏野菜カレー ウインナー フレンチサラダ キウイ お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル ぶどう豆 すいか お茶	ロールパン ちくわサラダ ジャーマンポテト チーズ チキンスープ バナナ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) オレンジ お茶	マーボー丼 南瓜サラダ 中華スープ りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 ☆メロンパン/きな粉サンド	牛乳 ジャムとココアのぶどうパン	お茶 五平餅	牛乳 チーズパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	426	571	440	462	441	474
蛋白質(g)	19.9	19.1	20.3	16.6	17.2	15.1
脂質(g)	9.5	22.0	14.2	16.5	18.2	15.6
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.5	1.8	1.4	1.1

	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土
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 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 お好み焼き風卵焼き マカロニサラダ みそ汁(大根・小松菜) もも缶 お茶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め 小松菜のごま和え みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ お茶	レーズンパン 鮭のムニエルレモンソース ほうれん草とハムのサラダ レタススープ パイ 牛乳	塩ラーメン キャロットマリネ ちくわの磯部揚げ ☆梨/りんご お茶	ご飯 松風焼き ねばらねば納豆 みそ汁(キャベツ・玉葱) メロン お茶	ご飯 鰯の味噌焼き 白菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 りんごマフィン	牛乳 ラタトゥイユサンド	お茶 ごまのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 ☆ロールカステラ/きな粉蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	482	450	439	424	509	447
蛋白質(g)	18.2	16.5	16.0	20.8	24.3	13.7
脂質(g)	14.9	15.3	16.8	12.4	15.7	15.7
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.3	2.5	1.3	0.8

8月献立表

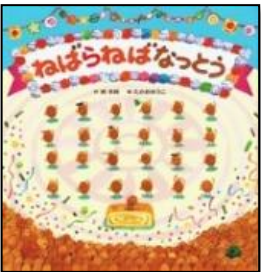


聖隷こども園めぐみ 2025年8月離乳食

★今月の絵本献立をご紹介します★

『ねばらねばなっとう』（ひかりのくに）

「静かな湖畔」のメロディーで歌って読める替え歌が毎年子どもたちに人気の絵本です。「納豆～納豆～♪」とついつい口ずさみながら食べる姿に、ほっこり心が温まります。食べる意欲も増しますね。納豆和えは、年齢や季節も問わずにいつも人気の献立です。加熱した野菜に醤油で味付けするだけ。野菜とタンパク質が摂れるので簡単に栄養バランスが整います。



※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ(離乳) さつま芋甘煮 りんご お茶	中華風混ぜ粥 トマトサラダ(離乳) キャベツと春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	287	208
蛋白質(g)	11.3	7.1
脂質(g)	2.5	3.7
食塩相当量(g)	0.8	0.9

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	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 カレイ照り煮 冬瓜と鶏肉の煮物(離乳) みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご 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 バナナ お茶	お粥 ポトフ トマト なすの煮浸し バナナ お茶	野菜にゆうめん 煮豆腐 人参しりしり(離乳) すいか お茶	お粥 豆腐入り焼きつくね 野菜煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	お粥 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 南瓜蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 マカロニきなこ	お茶 サンドパン	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	299	240	270	305	212	181
蛋白質(g)	8.3	11.6	9.0	13.2	10.2	6.7
脂質(g)	8.4	4.1	4.6	5.0	4.3	1.9
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.6	0.9	0.7	0.9

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ		お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	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 そぼろ煮 小松菜煮浸し みそ汁(なす・油揚げ) りんご お茶	スパゲティ野菜あんかけ 大根煮 トマト やさいスープ バナナ お茶	お粥 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	チキンリゾット さつま芋のサラダ(離乳) 豆乳スープ バナナ お茶
おやつ		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 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		225	257	224	250	271
蛋白質(g)		8.4	9.0	9.9	9.3	7.9
脂質(g)		3.4	5.0	2.6	6.7	6.9
食塩相当量(g)		0.7	0.8	1.0	0.9	0.5

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 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 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り焼き 玉葱と人参煮 塩麹汁(豆腐・小松菜) りんご お茶	お粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ バナナ お茶	いりどりめん 豆腐のひき肉あんかけ さつま芋の甘煮 すいか お茶	食パン カレイ煮付け 蒸しじゃが チキンスープ バナナ お茶	お粥 のり塩だんご ツナ煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜サラダ(離乳) 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 きな粉サンド	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 五平餅風	お茶 たまごボーロ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	308	256	347	269	237	217
蛋白質(g)	10.8	8.6	10.4	9.5	9.6	8.5
脂質(g)	12.8	5.1	2.6	8.1	3.3	4.4
食塩相当量(g)	1.0	0.6	1.2	1.2	0.8	0.7

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
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 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 野菜入りだんご マカロニ野菜煮 みそ汁(大根・小松菜) バナナ お茶	お粥 豆腐の醤油煮 小松菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・わかめ) バナナ お茶	食パン 鮭の洋風煮 野菜の煮浸し レタススープ りんご お茶	あんかけにゆうめん キャロットサラダ(離乳) 白身魚の磯煮 りんご お茶	お粥 松風焼き ねばらねば納豆 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	お粥 たらのみそ煮 白菜の煮浸し すまし汁(豆腐・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 りんごのカップケーキ	お茶 ジャムサンド	お茶 さくら粥	お茶 ヨーグルト・人参チップ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	265	263	185	274	318	214
蛋白質(g)	10.8	8.0	8.4	14.0	13.1	7.4
脂質(g)	2.2	5.0	3.7	3.4	6.1	3.5
食塩相当量(g)	0.7	1.2	1.2	1.5	1.0	0.6