



7月献立表

聖隷のお保育園 2022年7月 乳児食

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。ご家庭でも一日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。

15時おやつについて
☆印のついているおやつ…うさぎ
/以降のおやつ…ひよこ、りす
成長に合わせておやつを変更しています。



☆お料理で全国制覇☆

『ひつまぶし』…愛知県

うなぎのかば焼きを細かく刻んで小ぶりなお櫃(ひつ)にのせて食べるご飯料理です。お櫃のなかのご飯を混ぜて食べることからこの名がつけました。今月23日は土用の丑の日です。うなぎはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。



☆今月の絵本献立のご紹介です☆



何のやさいのおなかか分かるかな？
今月も季節の野菜をこども達に紹介していきます。実際に野菜に触れ、おかなを確認します♪何のやさいが登場するかお楽しみに！

◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	
昼食	ロールパン 魚のコーンマヨ焼き コールスローサラダ 押し麦入りスープ キウイ 牛乳	
おやつ	お茶 おにぎり(塩昆布)	
エネルギー(kcal)		457
蛋白質(g)		15.7
脂質(g)		19.2
食塩相当量(g)		1.4

土曜保育はこども園ひかりのこで
行われます。献立の内容は、そちらで
確認が出来ます。

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ソースせんべい
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ◎ゆでとうもろこし ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) メロン お茶	バターパン 豚しゃぶサラダ 南瓜の豆乳煮 もやしのスープ バナナ 牛乳	ご飯 厚揚げのソースマヨ焼き げんきサラダ 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	ご飯 松風焼き ◎れんこんと人参の金平 すまし汁(小松菜・えのき) パイナップル お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 七夕フルーツポンチ	牛乳 やさいゼリー・かみかみすめ
エネルギー(kcal)	432	553	581	429	427
蛋白質(g)	18.4	19.0	17.7	20.5	18.6
脂質(g)	11.3	21.8	18.6	12.6	9.2
食塩相当量(g)	0.8	1.2	1.2	1.6	1.3

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
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 ビスケット
昼食	ゆかりご飯 ひじき入り卵焼き 胡麻和え(もやし・ほうれん草) みそ汁(じゃが芋・玉葱) メロン お茶	ご飯 鱈の香味焼 ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	バターパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ やさいスープ キウイ 牛乳	豆乳クリームパスタ ゴーヤサラダ チーズ パイナップル 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(ほうれん草・そうめん) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 甘食	牛乳 かぼちゃパンケーキ
エネルギー(kcal)	416	399	542	474	490
蛋白質(g)	19.2	16.0	22.6	19.5	19.4
脂質(g)	8.6	9.5	23.6	18.5	11.9
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.7	1.7	1.4

	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 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食		ロールパン カレーのピザ焼き マカロニサラダ オニオンスープ メロン 牛乳	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 夏野菜納豆あえ けんちん汁 パイナップル お茶	こぎつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 キウイ お茶	ひつまぶし かぼちゃのそぼろ煮 即席漬け すまし汁(そうめん・人参) すいか お茶	
おやつ		お茶 おかかおにぎり	牛乳 じゃがバター	牛乳 きなこクリームサンド	豆乳 ヨーグルト・せんべい	
エネルギー(kcal)		477	426	491	511	
蛋白質(g)		16.9	20.0	22.2	20.8	
脂質(g)		19.6	15.5	16.5	15.6	
食塩相当量(g)		1.6	1.0	1.5	1.6	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー	
昼食	夏野菜カレー チーズ 切干大根のはりはり漬け フルーツポンチ お茶	黒糖ロール 鮭フライオーロラソース ◎れんこんサラダ じゃが芋のスープ 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 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 パイナップル お茶	のりふりかけご飯 カレーの照り焼き 芋コーンサラダ 青梗菜スープ メロン お茶	
おやつ	牛乳 甘酒ケーキ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 お好み焼き	牛乳 バナナクレープ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)	507	500	478	425	508	
蛋白質(g)	16.1	17.9	18.7	16.9	15.8	
脂質(g)	16.4	16.7	16.2	16.9	19.0	
食塩相当量(g)	1.7	1.2	1.3	1.7	1.4	



7月献立表

聖隷のお保育園 2022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。ご家庭でも一日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。



☆お料理で全国制覇☆

『ひつまぶし』...愛知県

うなぎのかば焼きを細かく刻んで小ぶりなお櫃(ひつ)にのせて食べるご飯料理です。お櫃のなかのご飯を混ぜて食べることからこの名がつけました。今月23日は土用の丑の日です。うなぎはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。



☆今月の絵本献立のご紹介です☆



何のやさいのおなか分かるかな？今月も季節の野菜をこども達に紹介していきます。実際に野菜に触れ、おこなを確認します♪何のやさいが登場するかお楽しみに！

	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	
昼食	食パン カレーの洋風煮 キャベツ煮浸し 押し麦入りスープ りんご お茶	
おやつ	お茶 おなか粥	
エネルギー(kcal)	227	
蛋白質(g)	7.4	
脂質(g)	7.5	
食塩相当量(g)	1.0	

土曜保育はこども園ひかりのこで確認が出来ます。

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 せんべい
昼食	ご飯 鮭のだし煮 きゅうりと人参の煮物 みそ汁(南瓜・えのき) バナナ お茶	食パン 鶏肉トマト煮 南瓜の豆乳煮 もやしのスープ バナナ お茶	お粥 豆腐の醤油煮 おなか煮 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 松風焼き じゃがいもと人参煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 さくら粥	お茶 ジャムサンド	お茶 七夕フルーツポンチ	お茶 ももゼリー
エネルギー(kcal)	335	253	256	285	230
蛋白質(g)	12.0	11.1	8.6	11.5	7.6
脂質(g)	5.8	5.4	5.4	5.0	1.8
食塩相当量(g)	0.7	0.9	1.1	1.2	0.7

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
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 ビスケット
昼食	ゆかり粥 卵焼き おひたし みそ汁(じゃが芋・玉葱) りんご お茶	お粥 カレーの照り焼き 人参となすの煮浸し 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 やさいスープ 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 バナナ お茶	お粥 鶏つくね キャベツの煮浸し すまし汁(ほうれん草・そうめん) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 磯粥	お茶 蒸しパン	お茶 かぼちゃパンケーキ
エネルギー(kcal)	297	238	241	316	276
蛋白質(g)	15.2	7.1	10.7	11.9	10.8
脂質(g)	8.4	8.1	5.1	3.6	4.9
食塩相当量(g)	1.3	0.8	0.8	1.2	0.8

	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 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食		食パン カレーのケチャップ煮 マカロニ野菜煮 オニオンスープ りんご お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね 夏野菜納豆あえ けんちん汁 バナナ お茶	五目うどん 煮豆腐 胡瓜と人参煮 りんご お茶	ひつまぶし風 かぼちゃのそぼろ煮 即席漬(離乳) すまし汁(そうめん・人参) すいか お茶	
おやつ		お茶 おなか粥	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	
エネルギー(kcal)		228	234	274	328	
蛋白質(g)		7.6	12.9	12.6	13.3	
脂質(g)		6.4	5.2	5.8	12.5	
食塩相当量(g)		0.9	0.8	1.1	1.1	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー	
昼食	お粥 夏野菜トマト煮 大根煮 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 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 すいか お茶	にゅうめん とろろキャベツ 蒸しかぼちゃ りんご お茶	お粥 カレーの照り煮 さつまいも茶巾 青梗菜スープ バナナ お茶	
おやつ	お茶 いちごケーキ(乳フリー)	お茶 きなこ粥	お茶 お好み焼き風	お茶 バナナパンケーキ	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	
エネルギー(kcal)	203	235	242	346	298	
蛋白質(g)	6.3	10.0	9.0	10.1	8.2	
脂質(g)	1.4	5.3	3.4	6.4	10.9	
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.6	1.2	1.0	