



6月献立表

聖隷のお保育園 2023年6月乳児食

★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分で「おぼんざい」を楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんが、よく味わっていただきたいと思ひます。

★今月の絵本献立★ 『あまいね、しょっぱいよ』 グランママ社



あまい、すっぱい、からい、というあじのちがいやつるつる、ぺろぺろ、しゃくしゃくなど はごたえのちがいふだんのごはんのいろいろな場面が描かれています。

◎は、かみかみメニューです。

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ キウイ お茶	ご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 じゃがバター	牛乳 たまごせんべい・胚芽スティック	
エネルギー(kcal)		363	439
蛋白質(g)		16.7	15.3
脂質(g)		11.7	15.1
食塩相当量(g)		1.9	1.3

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 サワラの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け かきたま汁(青菜) バナナ お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ パン お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 お好み焼き	牛乳 ふかし芋	豆乳 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	442	443	430	452	512
蛋白質(g)	17.2	17.9	19.6	18.1	19.3
脂質(g)	13.0	19.1	12.0	11.1	16.9
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.1	1.0	1.7

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい	お茶 ビスケット
昼食	ゆかりご飯 鱈の西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め おくらの梅和え みそ汁(素麺・えのき) キウイ お茶	ロールパン 焼きそば ポテトサラダ トマト 野菜スープ バナナ 牛乳	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ パン お茶	ご飯 手作りさつまいも揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きな粉のおはぎ	お茶 ヨーグルト・あられ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	444	497	471	433	445
蛋白質(g)	16.2	18.9	15.8	18.2	14.9
脂質(g)	12.1	17.4	15.4	16.1	12.5
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.1	1.5	1.9

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ
昼食	冷やしうどん 金時煮豆 たまごサラダ パン お茶	バターパン カレーのカレーマヨ焼き ◎れんこんサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳	鮭ちらし寿司 パプリカソテー チーズ すまし汁(小松菜・麩) メロン お茶	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり すまし汁(素麺・ほうれん草) オレンジ お茶	ご飯 ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(きゃべつ・油揚げ) キウイ お茶
おやつ	牛乳 ホットケーキ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 バナナクレープ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 フルーツサンド
エネルギー(kcal)	362	472	407	482	491
蛋白質(g)	16.2	15.7	14.7	20.4	21.4
脂質(g)	10.2	18.2	12.7	14.8	16.0
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.1	1.3	1.6

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	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
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) パン お茶	ご飯 ポークチャップ 三色和え みそ汁(小松菜・油揚げ) オレンジ お茶	マーボーなす丼 ごぼうとコーンのサラダ ぶどう豆 中華スープ バナナ お茶	バターパン チーズとキャベツの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ キウイ 牛乳	冷やし中華 ジャーマンポテト ゆでとうもろこし りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 ゼリー・のりせんべい	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン
エネルギー(kcal)	482	500	490	465	427
蛋白質(g)	19.2	18.5	17.9	20.6	15.7
脂質(g)	14.7	19.4	15.1	18.1	12.1
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.3	1.6	1.8

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



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。



6月献立表

聖隷のお保育園 2023年6月離乳食

★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分でおぼんざいを楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんがよ味わっていただきたいと思ひます。

★今月の絵本献立★ 『あまいね、しょっぱいよ』 グランママ社



あまい、すっぱい、からい、というあじのちがいやつるつる、べろべろ、しゃくしゃくなどはごたえのちがいだんのごはんのいろいろな場面が描かれています。

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食	けんちんうどん 白身魚の磯煮 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 カレーの照り焼き 人参のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 たまごせんべい・クッキー	
エネルギー(kcal)	217	251	
蛋白質(g)	10.4	7.9	
脂質(g)	3.4	8.4	
食塩相当量(g)	1.3	1.0	

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	にゅうめん 煮豆腐 さつまいもの甘煮 バナナ お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご お茶	お粥 タラのだし煮 納豆和え みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 夏野菜の洋風煮 南瓜の煮物 りんご お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 お好み焼き風	お茶 ふかし芋	お茶 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	368	188	252	258	251
蛋白質(g)	12.2	9.7	11.1	9.3	10.6
脂質(g)	6.7	3.0	4.6	5.4	4.8
食塩相当量(g)	0.9	0.7	0.8	0.5	0.6

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 ビスケット
昼食	ゆかり粥 カレーの味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶	お粥 鶏肉トマト煮 野菜のだし煮 みそ汁(素麺・えのき) バナナ お茶	食パン キャベツのそぼろ煮 ポテトサラダ(離乳) 野菜スープ バナナ お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 りんご お茶	お粥 白身魚あんかけ キャベツ煮浸し 五目スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 きな粉ケーキ	お茶 あじさいゼリー・ウエハース	お茶 きな粉粥	お茶 ヨーグルト・人参ちつぶ	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	310	254	225	252	275
蛋白質(g)	8.4	9.2	10.0	11.6	8.9
脂質(g)	11.1	5.9	3.7	3.7	7.4
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.8	0.9	1.0

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ
昼食	あんかけうどん たまごサラダ 豆腐の醤油煮 りんご お茶	食パン カレーの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ バナナ お茶	お粥 野菜の煮浸し スティックさつま すまし汁(小松菜・麩) りんご お茶	お粥 チャンプルー風煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	お粥 やさい入りつくね 煮浸し みそ汁(きゃべつ・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ホットケーキ	お茶 おかか粥	お茶 蒸しパン	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	265	226	260	277	251
蛋白質(g)	13.7	7.7	9.7	11.2	11.2
脂質(g)	6.7	6.4	3.3	7.8	5.5
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.7	0.9	1.3

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	お粥 煮魚(タラ) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) りんご お茶	お粥 そぼろのトマト煮 煮浸し みそ汁(小松菜・揚げ) バナナ お茶	お粥 なすのそぼろ煮 スティック胡瓜 南瓜茶巾 中華スープ バナナ お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 コーンスープ バナナ お茶	いろいろめん 白身魚煮 粉ふき芋 りんご お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 蒸しパン	お茶 ゼリー・塩せんべい	お茶 おかか粥	お茶 きな粉パン
エネルギー(kcal)	266	249	236	229	296
蛋白質(g)	11.9	9.3	7.7	9.7	13.6
脂質(g)	4.3	6.8	1.7	6.4	3.6
食塩相当量(g)	1.3	0.9	0.6	0.9	0.9

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。

