



7月献立表

聖隷のお保育園 2023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1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。



◎は、かみかみメニューです。

	1
	土
朝 おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

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。

	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	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 ソースせんべい	お茶 クラッカー
昼食	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	ロールパン 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 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	ご飯 厚揚げのソースマヨ焼き ◎れんこんと人参の金平 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
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・せんべい	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 お好み焼き	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 七夕フルーツポンチ
エネルギー(kcal)	478	413	480	588	453
蛋白質(g)	20.2	18.5	18.8	20.0	22.6
脂質(g)	14.0	10.9	16.2	18.2	14.0
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.3	1.6	1.5

	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	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 クッキー
昼食	夏野菜カレー ◎ゆでとうもろこし 切干大根のはりはり漬け メロン お茶 	ご飯 鮭の塩焼き チャプチェ みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	黒糖ロール 鶏肉のチーズパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ キウイ 牛乳	こぎつねうどん ◎ごぼうサラダ 金時煮豆 すいか お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 笹かまぼことひじきの和え物 呉汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	牛乳 マカロニきなこ	お茶 いなり寿司	牛乳 かりんとう	牛乳 かぼちゃパンケーキ
エネルギー(kcal)	452	449	516	422	515
蛋白質(g)	14.2	20.0	21.3	18.5	21.0
脂質(g)	11.3	13.7	20.5	14.3	16.2
食塩相当量(g)	1.4	1.0	1.6	1.2	1.2

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食		ゆかりご飯 ふわふわ卵焼き ごま和え(もやし・ほうれん草) すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	バターパン 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 オレンジ 牛乳	豆乳クリームパスタ ゴーヤサラダ チーズ キウイ お茶 	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 納豆あえ すまし汁(小松菜・麩) すいか お茶	
おやつ		豆乳 ヨーグルト・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 甘酒ケーキ	
エネルギー(kcal)		452	450	489	467	
蛋白質(g)		19.3	19.1	21.0	19.8	
脂質(g)		10.7	17.0	18.3	15.8	
食塩相当量(g)		1.5	1.5	1.5	1.2	

	24	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 甘辛せんべい	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	
昼食	ご飯 揚げ鶏のレモンだれ キャベツの五色和え すまし汁(ほうれん草・素麺) オレンジ お茶	バターパン 鱈のピザ焼き マカロニサラダ オニオンスープ キウイ 牛乳	鯖の照り焼き 芋コーンサラダ 青梗菜スープ メロン 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	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 	
おやつ	牛乳 バナナクレープ	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 じゃがバター	
エネルギー(kcal)	436	502	572	440	414	
蛋白質(g)	17.7	22.6	18.3	15.8	18.2	
脂質(g)	13.6	18.2	19.2	14.0	13.4	
食塩相当量(g)	1.3	1.6	1.3	1.8	1.3	

	31
	月
朝 おやつ	お茶 ビスケット
昼食	のりふりかけご飯 鱈の香味焼 ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	428
蛋白質(g)	16.2
脂質(g)	12.5
食塩相当量(g)	1.4

☆お料理で全国制覇☆

『笹かまぼこ』『呉汁』...宮城県
宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は七夕まつりにちなんで笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにして下さい。



★今月の絵本献立をご紹介します★

『くだものなんだ』(福音館書店)

おや、これは何だろう？つぎつぎに不思議な形のシルエットが登場。眺めているうちにどんどん想像が広がって、いろんなものに見えてきます。ページをめくると答えのくだものが.....。



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。



7月献立表

聖隷のお保育園 2023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1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。



	1
	土
朝 おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

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。

	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	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 せんべい	お茶 クラッカー
昼食	お粥 松風焼き おかか煮 すまし汁(小松菜・えのき) バナナ 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 鶏肉のそぼろ煮 小松菜煮浸し 春雨スープ りんご お茶	お粥 豆腐の醤油煮 じゃが芋と人参煮 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
おやつ	お茶 ゼリー	お茶 おかか粥	お茶 お好み焼き風	お茶 きな粉パン	お茶 七夕ゼリーポンチ
エネルギー(kcal)	234	197	244	265	285
蛋白質(g)	7.7	8.9	8.8	11.2	11.5
脂質(g)	3.6	2.0	3.4	5.2	5.0
食塩相当量(g)	0.6	1.1	0.6	1.2	1.1


	10	11	12	13	14
	月	火	水	木	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 クッキー
昼食	お粥 夏野菜トマト煮 大根煮 バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 ビーフと野菜煮 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 野菜スープ バナナ お茶	五目うどん 煮豆腐 きゅうりと人参煮 すいか お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 呉汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・ビスケット	お茶 マカロニきなこ	お茶 磯粥	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 かぼちゃパンケーキ
エネルギー(kcal)	227	256	241	219	360
蛋白質(g)	8.5	10.3	10.7	9.0	14.0
脂質(g)	4.0	4.9	5.1	4.3	8.5
食塩相当量(g)	0.4	0.8	0.8	0.9	1.0

	17	18	19	20	21	22
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食		ゆかり粥 ふわふわ卵焼き おひたし すまし汁(白菜・素麺) 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 りんご お茶	和風スパゲティ ツナサラダ さつま芋の甘煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆あえ すまし汁(小松菜・麩) すいか お茶	
おやつ		お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 おかか粥	お茶 ジャムサンド	お茶 いちごケーキ	
エネルギー(kcal)		269	201	334	274	
蛋白質(g)		13.9	9.2	13.4	12.3	
脂質(g)		7.7	3.3	3.2	5.3	
食塩相当量(g)		1.1	1.0	1.4	0.9	

	24	25	26	27	28	29
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	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	
昼食	お粥 鶏つくね キャベツの煮浸し すまし汁(ほうれん草・素麺) バナナ お茶	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 カレーの照り煮 さつま芋茶巾 青梗菜スープ バナナ 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	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	
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 蒸しパン	お茶 ふかしじゃが芋	
エネルギー(kcal)	235	234	298	280	244	
蛋白質(g)	9.5	7.6	8.2	10.9	9.8	
脂質(g)	3.2	6.1	10.9	2.1	7.3	
食塩相当量(g)	0.8	0.8	1.0	1.1	0.9	


	31
	月
朝 おやつ	お茶 ビスケット
昼食	お粥 カレーの照り焼き 人参となすの煮浸し みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	254
蛋白質(g)	7.5
脂質(g)	6.4
食塩相当量(g)	1.0

✪お料理で全国制覇✪



『笹かまぼこ』『呉汁』...宮城県
宮城県は親潮と黒潮がぶつかりあう三陸沖に豊かな漁場を持っているので、多種多様な魚が漁獲されます。そのため、水産加工品も多く作られているようです。よく知られているのは、仙台藩の伊達家の家紋にちなんだと言われる「笹かまぼこ」です。今月は七夕まつりにちなんで笹かまぼこの入った和え物と、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた「呉汁」を紹介していきますので楽しみにして下さい。

★今月の絵本献立をご紹介します★
『くだものなんだ』(福音館書店)



おや、これは何だろう？つぎつぎに不思議な形のシルエットが登場。眺めているうちにどんどん想像が広がって、いろんなものに見えてきます。ページをめくると答えのくだものが.....。