



# 8月献立表

聖隷のお保育園 2023年8月 乳児食

◎は、かみかみメニューです。

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	
昼食	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ レタススープ メロン 牛乳	ご飯 卵焼き(ソース) おくら納豆 みそ汁(大根・小松菜) キウイ お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ ぶどう豆 すいか お茶	ご飯 さばのカレー風味焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	
おやつ	お茶 お好み焼き	牛乳 じゃがバター	牛乳 ホットドック	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	
エネルギー(kcal)					
蛋白質(g)					
脂質(g)					
食塩相当量(g)					

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
朝 おやつ	お茶 ソースせんべい	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁(白菜・揚げ) オレンジ お茶	ロールパン ちくわサラダ ジャーマンポテト トマト チキンスープ バナナ 牛乳	夏野菜のドライカレー チーズ キャロットマリネ フルーツヨーグルト お茶	冷やし中華 ゴーヤチャンプル 金時豆煮 キウイ お茶	
おやつ	牛乳 バナナクレープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	420	403	578	476	
蛋白質(g)	17.1	14.2	24.3	20.1	
脂質(g)	14.7	13.1	20.7	15.3	
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.6	1.6	

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。

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー
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) メロン お茶	ご飯 さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 キウイ・お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(なす・揚げ) ☆梨/りんご・お茶	黒糖ロール 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ 野菜スープ オレンジ・牛乳	ゆかりご飯 ブリの生姜煮 なすのカレー炒め みそ汁(もやし・玉葱) バナナ・お茶
おやつ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 いもち	豆乳 やさいゼリー・クッキー	お茶 あられ・英字ビスケット	牛乳 ゼリー・◎かみかみするめ
エネルギー(kcal)	398	498	450	430	410
蛋白質(g)	18.3	16.2	16.1	17.7	15.9
脂質(g)	10.7	20.9	16.2	16.9	11.3
食塩相当量(g)	0.7	1.5	1.1	1.8	1.1

夏季特別保育期間

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 甘辛せんべい	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	
昼食	ハヤシライス ごぼうの唐揚げ ほうれん草とハムのサラダ オレンジ お茶	バターパン 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 ☆梨/りんご 牛乳	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ すまし汁(冬瓜・エノキ) すいか お茶	冷やしうどん ポテトサラダ 人参しりしり キウイ お茶	ご飯 バジルクラッカーキチン ◎かみかみサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 かぼちゃクッキー	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	
エネルギー(kcal)	521	444	399	414	525	
蛋白質(g)	14.3	18.4	16.4	16.5	19.0	
脂質(g)	19.0	16.4	8.1	10.3	18.2	
食塩相当量(g)	1.2	1.8	1.1	1.5	1.1	

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 鱈の磯部焼き ◎根菜煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) メロン お茶	ロールパン カレーのガーリックパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	青森のみそカレーミルクラーメン ひじきサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げと豚肉炒め ツナ和え みそ汁(小松菜・玉葱) キウイ お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 りんごパンケーキ	豆乳 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)	403	519	487	445
蛋白質(g)	16.7	16.3	20.3	17.5
脂質(g)	9.3	20.4	20.7	14.0
食塩相当量(g)	1.6	1.2	1.4	1.3

★今月の絵本献立★  
『やさいのおなか』(福音館書店)

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、おなかを確認します♪何のやさいが登場するのかお楽しみに！

★お料理で全国制覇★  
今月は青森県のご当地ラーメン「みそカレーミルクラーメン」をご紹介します。みその風味がミルクのクリーミーさと合い、暑い夏にもカレーの風味が食欲増進する一品です。青森には、東北三大祭りの1つで国の重要無形民俗文化財に指定されている「ねぶた祭り」があります。人形ねぶたと呼ばれる山車に続き、踊り子たちが「ラッセラー、ラッセラー」と掛け声を上げながら踊り歩きます。

☆印のついている献立について  
うさぎ/以降の献立...りす・ひよこ  
成長に合わせて献立変更しています。



# 8月献立表

聖隷のお保育園 2023年8月 離乳食

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	
昼食	食パン チキンバーグ マカロニサラダ(離乳) レタススープ バナナ お茶	お粥 野菜入りだんご 納豆和え みそ汁(大根・小松菜) りんご お茶	スパゲティ夏のミートソース(離乳) ツナサラダ(離乳) 粉ふき芋 すいか お茶	お粥 カレー照り煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)	284	211	328	288	
蛋白質(g)	12.0	11.0	15.1	10.1	
脂質(g)	6.2	3.7	5.5	12.4	
食塩相当量(g)	1.0	0.7	1.0	1.0	

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
昼食	お粥 鮭のだし煮 冬瓜と鶏肉の煮物(離乳) みそ汁(白菜・揚げ) バナナ お茶	食パン カレー煮付け 粉ふき芋 チキンスープ バナナ お茶	お粥 夏野菜のトマト煮 キャロットサラダ(離乳) フルーツヨーグルト お茶	いろいろめん 豆腐のひき肉あんかけ さつまいもの甘煮 バナナ お茶	
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 きな粉パン	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	236	259	309	334	
蛋白質(g)	9.7	9.3	16.7	10.5	
脂質(g)	5.2	7.9	5.9	4.3	
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.7	0.8	

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。

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー
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 タラの煮つけ じゃがいもと人参煮 具だくさんみそ汁 バナナ・お茶	お粥 のり塩だんご 小松菜煮浸し みそ汁(なす・揚げ) りんご・お茶	食パン 野菜入り肉団子 大根煮 やさいスープ バナナ・お茶	ゆかり粥 タラのだし煮 なすのそぼろ煮 みそ汁(もやし・玉葱) バナナ・お茶
おやつ	お茶 マカロニきなこ	お茶 いもち	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 塩せんべい・ビスケット	お茶 ゼリー
エネルギー(kcal)	243	259	267	258	250
蛋白質(g)	11.1	9.1	8.7	9.0	10.8
脂質(g)	4.3	5.4	6.0	7.9	4.2
食塩相当量(g)	0.5	1.2	0.8	1.0	1.0

夏季特別保育期間

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	
昼食	お粥 ポトフ トマト 野菜の煮浸し バナナ 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 りんご お茶	お粥 白身魚のあんかけ煮 春雨サラダ(離乳) すまし汁(冬瓜・エノキ) すいか お茶	野菜うどん ポテトサラダ(離乳) 人参しりしり(離乳) りんご お茶	お粥 豆腐入り焼きつくね スティック野菜煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	
おやつ	お茶 かぼちゃクッキー	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 ジャムサンド	お茶 芋チップ・たまごせんべい	
エネルギー(kcal)	297	206	204	272	215	
蛋白質(g)	6.4	10.8	8.7	11.6	8.3	
脂質(g)	8.1	3.3	4.0	3.4	4.0	
食塩相当量(g)	0.5	0.9	0.6	1.0	0.7	

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット
昼食	お粥 カレーの照り焼き 玉葱と人参煮 みそ汁(キャベツ・わかめ) りんご お茶	食パン カレーのケチャップ煮 スパゲティサラダ(離乳) キャベツのスープ バナナ お茶	にゅうめん 煮魚(タラ) なすの煮浸し バナナ お茶	お粥 豆腐の醤油煮 ツナ煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 きなこ粥	お茶 りんごパンケーキ	お茶 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)	301	275	401	243
蛋白質(g)	9.5	8.4	16.3	9.3
脂質(g)	9.8	7.9	9.9	7.8
食塩相当量(g)	1.1	0.7	1.3	1.0

★今月の絵本献立★  
『やさいのおなか』(福音館書店)

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、おなかを確認します♪何のやさいが登場するのかお楽しみに！

★お料理で全国制覇★  
今月は青森県のご当地ラーメン「みそカレーミルクラーメン」をご紹介します。みその風味がミルクのクリーミーさと合い、暑い夏にもカレーの風味が食欲増進する一品です。青森には、東北三大祭りの1つで国の重要無形民俗文化財に指定されている「ねぶた祭り」があります。人形ねぶたと呼ばれる山車に続き、踊り子たちが「ラッセラー、ラッセラー」と掛け声を上げながら踊り歩きます。