



予定献立表

★7月の旬★

トマト・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・オクラ・ピーマン・パプリカ
いんげん・かぼちゃ・あゆ・すずき・スイカ・メロン・パイナップル・ぶどう・もも



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	457	17.6	14.3	1.6
3～5歳児	486	18.7	15.2	2.0

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

					1日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡
					おたのしみ
☆	☆	☆	☆	☆	☆
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡バナナ・牛乳 親子丼 ほうれん草ともやしの海苔和え 白菜とねぎの味噌汁 果物	♡ビスケット・牛乳 ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 オクラときゅうりの和え物 なすと油揚げの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ぱりんこ ごはん 魚のごま味噌焼き 水菜と油揚げのお浸し じゃがいもとたまねぎのすまし汁	♡にぼし・牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの甘酢サラダ 豆腐とねぎの味噌汁	♡きなこヨーグルト 七夕そうめん 夏野菜と鶏肉の揚げびたし 果物	♡
☆ももゼリー・牛乳	☆すいか	☆にんじんケーキ・牛乳	☆わらびもち・牛乳	☆しらすトースト・牛乳	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き グリーンサラダ 大根としめじの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 冷製トマトパスタ きゅうりとささみのサラダ じゃがいものポタージュ 果物	♡飲むヨーグルト・ぱりんこ 天丼(魚) オクラのさっぱりおかか和え かぼちゃの味噌汁 果物	♡にぼし・牛乳 ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜のごま和え きのこの味噌汁	♡きなこヨーグルト 手作りパン ポークビーンズ 夏野菜のマリネ チーズ	♡
☆黒糖蒸しパン・牛乳	☆五平餅・牛乳	☆フルーツヨーグルト	☆塩バターポップコーン・牛乳	☆ツナの炊き込みごはん・牛乳	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡	♡ビスケット・牛乳 ごはん なすのミートグラタン 千切り野菜のサラダ 大根とにんじんのスープ	♡飲むヨーグルト・ぱりんこ ごはん 魚のムニエル ハムとキャベツのカレー炒め 冬瓜の味噌汁	♡にぼし・牛乳 ごはん 厚揚げとピーマンの炒め煮 きゅうりともやしの塩昆布和え なめことほうれん草の味噌汁	♡きなこヨーグルト 手作りパン ミルクスープ ツナサラダ 果物	♡
☆	☆焼きそば・牛乳	☆じゃがいもガレット・牛乳	☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)誕生日会	29日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん スペインオムレツ 彩サラダ トマトのスープ	♡ビスケット・牛乳 冷しゃぶうどん コロコロかぼちゃサラダ チーズ	♡飲むヨーグルト・ぱりんこ 手作りふりかけごはん 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 オクラとしめじの味噌汁	♡にぼし・牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き にんじんしりしり 青菜とえのきの味噌汁	♡きなこヨーグルト 夏野菜のドライカレーライス フレンチサラダ 果物	♡
☆かぼちゃクラッカー・牛乳	☆コーンドーナッツ・牛乳	☆アイス	☆水まんじゅう・牛乳	☆梅シロップケーキ・牛乳	☆
31日(月)	夏のからだと飲み物				
♡バナナ・牛乳 肉味噌丼 チンゲン菜とじゃこの和え物 なめことわかめの味噌汁 果物	暑い夏には、よく汗をかくため水分補給が必須となります。 水分を補給する際は、砂糖を摂りすぎないように注意しましょう。 清涼飲料には多量の砂糖が含まれています。糖分の体内での処理には ビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、 処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり疲れやすくなります。 暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れた、と、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって、 疲れをひきおこすことになりかねません。水分補給のポイントは、少しずつ、 ゆっくりと、常温の麦茶や番茶を飲むことです。				
☆ヨーグルトトースト・牛乳	ファミリーデー：10日～14日 誕生日会：28日				



