

7月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
献立					魚の塩焼き ソーメン風サラダ 若布の味噌汁 パイナップル	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 グレープフルーツ
未満児 主食					ごはん	三色ごはん 豆腐の味噌汁
おやつ					五平餅 牛乳	
	4	5	6	7	8	9
献立	枝豆入り卵焼き 若布サラダ キャベツと油揚げ の味噌汁 オレンジ	鶏真薯 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 ミニトマト	赤魚の煮つけ 干草和え 味噌けんちん汁 バナナ	七夕会 中華風冷奴 ポテトサラダ 七夕スープ メロン	ピーマンの肉詰め キャベツの信田煮 しめたま汁 グレープフルーツ	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	パインきんとん 牛乳	ヨーグルトゼリー 煎餅	くるみゆべし 牛乳	クッキー セタゼリー	フルーツサンド 牛乳	
	11	12	13	14	15	16
献立	あぶたま もやしとピーマン の中華和え じゃが芋の味噌汁 パイナップル	五目大豆 かにの酢の物 かぶの味噌汁 オレンジ	夏野菜カレー マカロニツナサラダ きのこのスープ メロン	野菜ロールカツ フロccoliリーサラダ 若布スープ ミニトマト	さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 すいとん汁 グレープフルーツ	変わり納豆 なす炒め 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん	納豆ごはん きゃべつの味噌汁
おやつ	フライドポテト 牛乳	お好み焼き 牛乳	ココアケーキ 牛乳	ミルクゼリー サブレ	豆銀糖 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
献立	海の日 	親子煮 春雨と胡瓜の和物 玉葱と若布の味噌汁 オレンジ	ハンバーグ 青菜のソテー なすの味噌汁 ミニトマト	お誕生会 うな丼 いかと若布の酢味噌和え かぶ漬け そうめん汁 すいか	肉豆腐 コーンポテトサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	鶏ごま煮 ツナサラダ 牛乳 オレンジ
未満児 主食		ごはん	ごまごはん	うな丼	ごはん	ごはん もやしの味噌汁
おやつ		ポテトピザ 牛乳	フルーツポンチ 煎餅	アイスクリーム	ハムサンド 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
献立	かじきの醤油 マヨネーズ和え ピーナッツ和え 肉団入り中華スープ ミニトマト	鶏肉のマリネ 切干しサラダ カレー汁 メロン	麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え 若布コーンスープ グレープフルーツ	なすミートグラタン じゃが芋サラダ 卵スープ パイナップル	夕涼み会 ベーコンエッグ 豚肉とピーマンの炒物 南瓜といんげんの味噌汁 オレンジ	ハムピカタ 玉葱とベーコン のカレー炒め 牛乳 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	麻婆豆腐ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 青菜の味噌汁
おやつ	南瓜ドーナッツ 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー ビスケット	ずんだ団子 牛乳	ジョア 煎餅	



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、麦茶、水をたくさん飲みましょう。お菓子や果物の摂り過ぎも注意しましょう。朝食、昼食、夕食をしっかりと食べるように心がけましょう。夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけて下さいね。





夏野菜を栽培しています。水かけお手伝いお願いね。



7月の予定栄養量

未満児…… 538kカロリー
たんぱく質…19, 7g
脂肪………18, 2g

以上児…… 408kカロリー
たんぱく質…18, 0g
脂肪………17, 9g