



7月の予定献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
献立	<p>こまめに 水分を補給しましょう</p>				鮭のムニエル ソーメン風サラダ 若布のみそ汁 パイナップル	変り納豆 南瓜含め煮 青菜のみそ汁 グレープフルーツ
未満児 主食					ごはん	ごはん
おやつ					しょうゆ団子 牛乳	
日	4	5	6	7	8	9
献立	南瓜グラタン 大徳寺和え かきたま汁 オレンジ	☆ほかほかごはん☆ 枝豆入り卵焼き 若布マヨネーズサラダ じゃが芋のみそ汁 ミニトマト	煮魚 干草和え 味噌けんちん汁 バナナ	野菜ロールカツ スパゲティサラダ コンソメスープ メロン	ピーマンの肉詰め煮 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
未満児 主食	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	さつま芋入りおもち 牛乳	オレンジゼリー せんべい	南瓜ドーナツ 牛乳	クレープ 牛乳	ブルーベリーケーキ 牛乳	
日	11	12	13	14	15	16
献立	酢豚 もやしのナムル きのこスープ メロン	♡ほかほかごはん♡ 五目大豆 若布の酢の物 かぶのみそ汁 パイナップル	あぶたま もやし中華和え キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	ハムカツ ブロッコリーのごま和え わかめスープ ミニトマト	サバの味噌煮 ひじき炒り煮 すいとん汁 オレンジ	焼そば ツナサラダ 若布コーンスープ バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ずんだ団子 牛乳	ハムサンド 牛乳	アメリカンドック 牛乳	ミルクゼリー サブレ	お好み焼き 牛乳	
日	18	19	20	21	22	23
献立	海の日 	♡ほかほかごはん♡ オムレツ じゃが芋サラダ 玉葱のみそ汁 パイナップル	鶏のホイル焼き みそドレサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	なすミートグラタン 春雨の和え物 卵スープ バナナ	☆夏まつり☆ 肉豆腐 コーンサラダ 小松菜のみそ汁 ミニトマト	じゃが芋そぼろ煮 玉葱カレー炒め もやしのみそ汁 オレンジ
未満児 主食		ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		小倉蒸しパン 牛乳	パンナコッタ せんべい	クッキー 牛乳	ジョア せんべい	
日	25	26	27	28	29	30
献立	ハンバーグ シーザーサラダ 茄子のみそ汁 パイナップル	♡ほかほかごはん♡ 鶏からあげ ごまドレサラダ ミネストローネ メロン	かじきの醤油マヨネーズ ピーナッツ和え 肉団子入り中華スープ ミニトマト	☆誕生会☆ うな丼 かぶ漬け 若布の酢味噌和え そうめん汁 すいか	ベーコンエッグ 冷しゃぶ 南瓜のみそ汁 キウイフルーツ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しめじごはん	ごはん
おやつ	チーズポテト 牛乳	ココアケーキ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	アイス	メロンパン風ラスク 牛乳	

~今月一日平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	501kcal	394kcal
たんぱく質	19.5g	18.0g
脂肪	17.8g	18.2g

三角食べてますか？

おかずを食べてしまったり、ご飯が最後に残ったり「ばっかり食べ」にはなっていませんか？好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないように、バランス良く順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるようになると、より一層ご飯が美味しく食べることができると思います。