

# 7月予定献立表



|       | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|-------|--|--|---|--|--|--|
| 副食    | ~今月の予定平均栄養摂取量~<br>未満児 以上児<br>エネルギー : 526Kcal 426kcal<br>タンパク質 : 20.1g 18.9g<br>脂 肪 : 18.1g 18.6g<br>*以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。 |  |   | 1  | 2  | 3  |
| おやつ   |  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>カツオ煮付け</li> <li>豚肉とピーマンの炒め物</li> <li>若布の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のドライカレー風</li> <li>マカロニツナサラダ</li> <li>じゃが芋ときゃべつの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>挽肉そぼろ</li> <li>炒り卵 青菜のお浸し</li> <li>しめじの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>  |
| 未満児主食 |  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごま団子</li> <li>牛乳</li> <li>卵ごはん</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ピーナッツサンド</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> </ul>  |
| 副食    | 5  | 6  | 7 七夕会   | 8  | 9  | 10   |
| おやつ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとチーズの卵焼き</li> <li>ウインナーソテー</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の炒め煮</li> <li>いかと若布の酢味噌和え</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートローフ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>七夕スープ</li> <li>メロン ・ゼリー</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの甘辛煮</li> <li>ひじきのごま和え</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の竜田揚げ</li> <li>拌三糸</li> <li>五目スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>変り納豆</li> <li>ほうれん草と海苔のお浸し</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul> |
| 未満児主食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>白玉団子黒蜜かけ</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>甘食</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>星型クッキー</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ドーナツ</li> <li>牛乳</li> <li>ピースごはん</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>納豆ごはん</li> </ul>  |
| 副食    | 12   | 13   | 14  | 15   | 16   | 17   |
| おやつ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>茄子のミートグラタン</li> <li>オーロラサラダ</li> <li>若布スープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマンの肉詰め煮</li> <li>野菜ソテー</li> <li>豆麩の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ささみオープン焼き</li> <li>若布の煮物</li> <li>南瓜の味噌汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐だんごのケチャップ煮</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>しめたま汁</li> <li>パイナップル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>厚焼き卵</li> <li>冷しゃぶ</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目焼きビーフン</li> <li>ポパイサラダ</li> <li>きのこスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>    |
| 未満児主食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトパンケーキ</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクゼリー</li> <li>せんべい</li> <li>ごはん</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>人参バターケーキ</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ずんだプリン</li> <li>せんべい</li> <li>ごはん</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>くるみゆべし</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目焼きビーフン</li> </ul>   |
| 副食    | 19   | 20 お誕生会  | 21  | 22 海の日   | 23 スポーツの日  | 24 手作り弁当の日   |
| おやつ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>三色サラダ</li> <li>卵スープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>うな丼</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>きゅうりの酢味噌和え</li> <li>そうめん汁 すいか</li> <li>アイスクリーム</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>カニ玉</li> <li>フロッコリーのごま酢和え</li> <li>肉団子スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul> |  |  |  |
| 未満児主食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼き</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>うな丼</li> <li>ごはん</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハムサンド</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                              |  |  |  |
| 副食    | 26   | 27   | 28  | 29   | 30   | 31 夏祭り   |
| おやつ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の煮付け</li> <li>千草和え</li> <li>豚汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>切干し大根の炒り煮</li> <li>すまし汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の卵とじ</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>すいとん汁</li> <li>メロン</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷら</li> <li>コーンサラダ</li> <li>なめこ汁</li> <li>トマト</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>三色サラダ</li> <li>かきたま汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>                  |  |
| 未満児主食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>マドレーヌ</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツポンチ</li> <li>せんべい</li> <li>ごはん</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>芋かりんとう</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリーケーキ</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツサンド</li> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> </ul>                                   |  |

**冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう**

アイスやジュースなど冷たいものを取り過ぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするなどといったことが起こります。食べる場合は食事に響かないように適切な量を与え摂り過ぎないように注意しましょう。

**スポーツ飲料と野菜ジュース**

糖分は比較的低いですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果がありません。

野菜はただ栄養素や繊維をとることではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。

野菜ジュースではそれができません。飲むのではなく食べることが大切です。