



予定

7月 8日 (火) …七夕メニュー
七夕お楽しみメニューになります。
昼食 お星さまそうめん
鶏肉のから揚げ
いんげんの天ぷら

7月16日 (水) …誕生会
軽食がお待ちメニューです。
すいかパンチ
クッキー
お茶

7月31日 (木) …土用の丑の日
幼児の主食が鰻のかば焼きです。
(乳児は鰻の塩焼き)

今月のメニュー
メロン・デラウェア・スイカなど

朝のおやつ		昼食		軽食	
月	南瓜	御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) 豚とゴーヤの味噌炒め	ブルーベリー ジャムサンド		
14 28	牛乳	じゃが芋の煮物 オクラのおかか和え	牛乳 炒り子		
1	ふかし芋	シーフードカレー(乳児 ハヤシライス)	冷麦		
15 29	牛乳	コールスローサラダ トマト 牛乳(幼児)	じゃこ天 牛乳(乳児)		
2	水	御飯 味噌汁(大根・しめじ) ポトトコロツケ 人参の甘煮	お好み焼き		
16 30	牛乳	いんげんのおかか和え	牛乳		
3	木	御飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ・玉ねぎ) 鯉のかば焼き	豆腐ブ라우ニー フルーツ		
17 31	牛乳	小松菜と人参のお浸し 焼き南瓜	牛乳(乳児)		
4	金	御飯 野菜スープ ミートボール さつま芋の甘煮	味噌ポテト フルーツ		
18	牛乳	ズッキーニとペーコンのソテー	牛乳		
5	土	御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋の煮ころがし	白桃寒天 焼き南瓜		
19	牛乳	ナスとピーマンの味噌炒め	牛乳		
7	月	御飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・麩) かんばちの胡麻焼き 人参の煮物	茄子のミートソース スパゲティ		
	牛乳	ほうれん草のおかか和え	牛乳		
8	火	冷やし中華 鶏の照り焼き	焼豚ピタス チャーハン		
22	牛乳	アスパラガスの塩ゆで	牛乳		
9	水	菜飯 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶりの竜田揚げ きんぴらごぼう	チーズ入り茶饅頭 枝豆(乳児・炒り子)		
23	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物	フルーツ 牛乳		
10 24	木	御飯 味噌汁(茄子・えのき) いか蒸し 切り干し大根の煮付け	スウイートポーション 炒り子 フルーツ		
	牛乳	オクラのお浸し	牛乳		
11 25	金	御飯 野菜スープ めかじきのチーズフライ じゃが芋の磯和え	みかんかん 野菜チッツス		
	牛乳	大根サラダ	牛乳		
12 26	土	御飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉と玉葱の生煮め 冬瓜のそぼろ煮	クリームポックス フルーツ		
	牛乳	いんげんのお浸し	牛乳		

主に熱やカのもことになるもの	主に体を 作るもの	主に体の調子を 整えるもの	栄養量 屋十軒食
米 米油 砂糖 じゃが芋 食パン	豚肉 味噌 豆腐 炒り子	えのきたけ ねぎ ゴーヤ オクラ 人参 ブルーベリー	エネルギー 638kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.0g
米 小麦粉 米油 はちみつ 砂糖 冷麦	えび いか ほたて パター 豚ひき肉 卵 しらす干し	にんにく 生薑 玉葱 人参 いんげん りんご キャベツ セロリ 椎茸 トマト	エネルギー 663kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.3g
米 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	豚ひき肉 卵 味噌 かつお節 味噌用チーズ	大根 しめじ 玉葱 人参 いんげん あおのり キャベツ	エネルギー 655kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.1g
米 米油 片栗粉 砂糖 上新粉	味噌 あじ 油揚げ 豆腐 豆乳	玉葱 冬瓜 南瓜 こまつな 人参 ぶどう	エネルギー 527kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.6g
米 さつま芋 米油 じゃが芋 砂糖 パン粉	ベーコン 豚ひき肉 味噌 卵	キャベツ 人参 玉葱 にんにく ズッキーニ すいか	エネルギー 587kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.1g
米 砂糖 米油 小麦粉 じゃが芋	味噌 鶏肉 豆腐	わかめ ねぎ なす ピーマン 南瓜 生薑 モモ缶	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.6g
米 米油 麩 砂糖 小麦粉 こま 小麦粉 スパゲティ	かんばち 味噌 かつお節	キャベツ しめじ ほうれん草 人参 なす 玉葱	エネルギー 577kcal 蛋白質 29.8g 脂質 16.0g
米 中華麵 冷麦 米油 砂糖 米 ごま油	鶏もも肉 卵 ハム 焼き豚	アスパラガス もやし きゅうり 人参 レタス ねぎ	エネルギー 567kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.1g
米 胡麻 米油 ごま油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	味噌 豆腐 ぶり フロッグチーズ 炒り子	こまつな なめこ ねぎ 生薑 ごぼう 人参 枝豆 きゅうり わかめ メロン	エネルギー 687kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.2g
米 もち米 ごま油 砂糖 米油	味噌 豚ひき肉 豆腐 油揚げ バター 牛乳 卵 炒り子	なす えのきたけ 生薑 玉葱 干しいたけ 人参 オクラ 切干大根 南瓜 いんげん すいか	エネルギー 519kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.7g
米 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	かじき 卵 ハム 粉チーズ	キャベツ しめじ 人参 大根 きゅうり みかん缶	エネルギー 522kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.1g
米 米油 砂糖 食パン じゃが芋	味噌 豚肉 豚ひき肉 バター	わかめ 玉葱 生薑 冬瓜 いんげん ぶどう	エネルギー 607kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.1g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
朝のおやつは1～2才児に提供しています。
1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のものです。目安にしてください。)