

# 7月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量	主な食材
					たん白	
13 27	月	ごはん	れんこん入りメンチカツ おくらのごま和え 清汁 冷凍みかん	抹茶ミルク パウンドケーキ 牛乳	694	人参 玉ねぎ
					24.3	にら スキムミルク
14 28	火	塩焼きそば	レタスとわかめのサラダ ブロッコリー コーンスープ ヨーグルト	豆腐の ごまだれ団子 牛乳	528	人参 キャベツ
					23.3	しらす 赤ピーマン
15 29	水	小松菜パン	かじきの洋風焼き ポテトソテー マカロニスープ バナナ	南瓜パイ 牛乳	632	ピーマン コーン缶
					22.9	セロリ シナモン
2 16	木	海苔納豆ごはん	鶏レバーの味噌煮 キャベツのおかか和え 冬瓜汁 メロン	お菓子 牛乳	522	こんにゃく 人参
					25.6	三つ葉 生姜
3 17	金	ズッキーニ スパゲティ	チキンナゲット 梅ドレサラダ チンゲン菜スープ すいか	ウィンナー春巻き 牛乳	559	にんにく しめじ
					21.3	キャベツ 玉ねぎ
4 18	土	牛丼	さつま芋の甘辛煮 キャベツとツナのお浸し 清汁 メロン	ピーナツバ ターマフィン 牛乳	685	生姜 絹さや
					24.4	わかめ ねぎ
6 20	月	ビビンバ チャーハン	切り干し大根サラダ 枝豆 セロリスープ ヨーグルト	アーモンド クッキー 牛乳	690	にら 人参
					21.7	もやし 胡瓜
1 21	水 火	シュリンパン	コロコロサラダ プチトマト キャベツスープ パイナップル	カルピスゼリー せんべい 麦茶	526	キャベツ パセリ
					16.8	チーズ 人参
8 22	水	冷やし 鶏塩うどん	味噌田楽 かにかまマリネ メロン	黒糖饅頭 牛乳	578	おくら ごま
					21.2	人参 刻みのり
9 30	木	ごはん	鰯の竜田揚げ がんもの煮物 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 冷凍みかん	9日カステラ 30日誕生日ケーキ	585	生姜 白菜
					24.9	えのき ねぎ
10 31	金	食パン (マーマレード)	チキンピカタ フレンチサラダ ポパイスープ すいか	カレーおこわ おにぎり 麦茶	522	パセリ レタス
					19.7	もやし しめじ
11 25	土	和風スパゲティ	レーズンサラダ 南瓜グラッセ ささみスープ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	584	ベーコン 黄ピーマン
					20.7	キャベツ 玉ねぎ

7日(火)

七夕メニュー

たまごパン ハンバーグ 星ポテト コーンサラダ  
トマトスープ さくらんぼ

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

<おやつ>

麦茶  
七夕タルト

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。  
今月取り入れているレバー、豚肉、枝豆などはビタミンB1を含んでいます。南瓜、茄子、トマト、とうもろこしなど夏野菜にもビタミンなどの栄養素が含まれていて、体の熱をとり、冷やしてくれます。夏を乗り切るには、栄養バランスの取れた食事をしっかりと食べましょう。