

7月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
					たん	白	
12 26	月	ミルクパン	鶏肉のマムレード焼き 和風サラダ オニオンスープ バナナ	ブルーベリー チーズパイ 牛乳	598		ツナ缶 コーン缶
					23.3		レタス 胡瓜
13 27	火	ドライカレー	シルバーサラダ トマト 豆腐スープ すいか	抹茶チョコクッキー 牛乳	653		人参 玉ねぎ
					18.1		胡瓜 白菜
14 28	水	冷やし 鶏塩うどん	しらす入り厚焼卵 枝豆 メロン	コロコロドーナツ 牛乳	560		ささみ しめじ
					25.2		おくら ほうれん草
1 15	木	ごはん	ピーマンの肉詰め もやしの梅おかか和え 清汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	588		玉ねぎ 胡瓜
					27.1		チンゲン菜 ねぎ
16 30	金	スパゲティパン	えびとじゃが芋のサラダ ブロッコリー モロヘイヤスープ 冷凍りんご	豆乳プリン 牛乳	666		玉ねぎ ピーマン
					27.1		パセリ いんげん
3.17 31	土	焼きうどん	厚揚げの照り煮 カリカリ胡瓜 清汁 メロン	デビルスケーキ 牛乳	623		キャベツ 人参
					22.7		玉ねぎ 大根
5 19	月	えびピラフ	チキンナゲット レーズンサラダ もやしスープ ヨーグルト	はちみつ パウンドケーキ 牛乳	600		人参 玉ねぎ
					22.1		ピーマン キャベツ
6 20	火	ズッキーニ スパゲティ	サワーキャベツ 南瓜グラッセ わかめスープ すいか	クレセントロール 牛乳	551		にんにく しめじ
					19		ねぎ ウィンナー
2 21	金 水	黒糖パン	かじきのクリームコーン焼き フレンチサラダ 中華スープ バナナ	水ようかん 牛乳	547		マヨネーズ もやし
					23.5		玉ねぎ なたと
8 29	木	ごはん	鯖の塩焼き 茄子の甘辛きんぴら おくらの海苔和え 味噌汁 メロン	8日お菓子 29日誕生日ケーキ	525		ごま 玉ねぎ
					22.1		にら ごま油
9 9	金	冷やしラーメン	いかのマリネ ゆで卵 パイナップル	稲荷寿司 麦茶	668		たけのこ もやし
					26.1		わかめ 玉ねぎ
10 24	土	麻婆丼	たけのこの土佐煮 枝豆 清汁 すいか	チーズ蒸しパン 牛乳	607		にんにく 生姜
					27.3		ねぎ 卵

7日(水)

- 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。

七夕メニュー

七夕パン 星ハンバーグ コーンサラダ マカロニスープ
冷凍ピーチ

<おやつ>

麦茶
七夕ゼリー

夏場は、つい冷たい飲食物に手がでてしまいがちですが、冷たい飲食物は体を冷やし過ぎたり、消化吸収を悪くしたりする心配があります。
食欲がなくても、少量でもバランスのとれた食事になるように心がけましょう。