

7月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
						たん白	
1 29	月	小松菜パン	かじきのえびマヨ焼き トマトサラダ きのこスープ バナナ	焼きビーフン 牛乳	527	24.7	キャベツ 胡瓜
					24.7		干しいたけ ピーマン
2. 16 30	火	ごはん	レバーの南蛮漬け オクラの海苔和え 冬瓜汁 ヨーグルト 洋風マーボーナス キャベツの甘酢 清汁 ぶどう	アーモンドクッキー きなこクッキー	587	25.2	生姜 ねぎ
					25.2		人参 三つ葉
17 31	水	あんかけ スパゲティ	竹輪サラダ ゆで卵 もやしスープ パイナップル	バナナあん春巻き 牛乳	540	22.8	たけのこ いんげん
					22.8		ほうれん草 わかめ
4 18	木	コンビーフサンド	じゃが芋の炒め物 ブロッコリー 豆腐スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 麦茶	494	18.4	胡瓜 ベーコン
					18.4		もやし 白菜
3 19	水 金	豚しゃぶ おろしうどん	たらこ入りしゅうまい 伴三糸 メロン	キウイ チーズケーキ 麦茶	657	28.3	レタス トマト
					28.3		玉ねぎ しいたけ
6 20	土	のりごはん	鶏肉の香味ソースがけ いんげんのおかか和え 味噌汁 パイナップル	ピーナツクリーム マフィン 牛乳	571	24	わかめ えのき
					24		卵 無塩バター
8 22	月	ズッキーニ スパゲティ	コーンサラダ トマト ささみスープ バナナ	ピーチパイ 牛乳	527	19.8	にんにく しめじ
					19.8		ベーコン キャベツ
9 23	火	パエリア	ひじき入り卵焼き 春雨サラダ チンゲン菜スープ すいか	ポテサラパン 牛乳	577	24.8	干しいたけ もやし
					24.8		ハム パセリ
10 24	水	テーブルロール	マカロニのラザニア風 野菜ソテー わかめと人参スープ メロン	冷汁 麦茶	606	23.6	ほうれん草 黄ピーマン
					23.6		赤ピーマン エリンギ
11 25	木	冷やし 鶏塩ラーメン	手作りさつま揚げ 枝豆 ヨーグルト	11日レモンタルト 25日誕生日ケーキ	513	29.5	オクラ ごま
					29.5		卵 刻みのり
12 26	金	ごはん	鯖焼き 筑前煮 中華風酢の物 味噌汁 パイナップル	メープルプリン 牛乳	619	28.4	かにかまぼこ もやし
					28.4		なめこ 万能ねぎ
13 27	土	冷やしきしめん	厚揚げの照り煮 胡瓜の塩昆布和え メロン	黒糖蒸しパン 牛乳	463	18.7	梅干し 大根
					18.7		しめじ レーズン

5日(金)

- 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

七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ 小松菜の和え物 ぶどう

<おやつ>

麦茶
天の川羊羹

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豚肉、枝豆などはビタミンB1を含んでいます。茄子、トマト、とうもろこしなどの夏野菜もビタミンやミネラルの栄養素が豊富で、体の熱をとり冷やししてくれる効果もあります。