

7月献立予定表



| 今月平均 | エネルギー | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|------|---------|----------|-------|-------|
| 未満児 | 460kcal | 18.7 | 13.1 | 1.3 |
| 以上児 | 568kcal | 20.9 | 15.6 | 1.6 |

| 日 | 曜 | 昼食 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | 離乳食 | おやつ | | kcal <small>未満児 以上児</small> |
|----|---|---|---|--|--|---------------|-------|------------------------|------------------------------------|
| | | | | | | | 9時 | 15時 | |
| 1 | 月 | かぼちゃのミートローフ 野菜サラダ スープ バナナ ゆかりご飯 | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 まぐろ油漬缶 ヨーグルト コンソメ | パン粉 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦 | 玉葱 南瓜 ひじき トマト キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 バナナ | 肉だんご 野菜煮 | 牛乳 | 飲むヨーグルト お菓子 | 未437 以606 |
| 2 | 火 | 豚肉の冷しゃぶ ジャーマンポテト 味噌汁 すいか 飯 | 牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 煮干し 味噌 チーズ カレー粉 ごまドレ | じゃが芋 油 米 押麦 蒸しパンミックス | もやし きゅうり 人参 オクラ 玉葱 ピーマン すいか コーン | 豚煮 ポテト煮 | 牛乳 | 麦茶 カレー蒸しパン | 489 552 |
| 3 | 水 | 筑前煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ ふりかけご飯 | ヨーグルト 鶏肉 卵 竹輪 かつお油漬缶 油揚げ 牛乳 | じゃが芋 しらたき きび砂糖 マカロニ マヨネーズ 春雨 米 押麦 薄力粉 バター | 筍 人参 グリンピース 椎茸 ブロッコリー オクラ バナナ いちごジャム | 煮しめ コンソメ煮 | ヨーグルト | 牛乳 ジャムクッキー | 542 631 |
| 4 | 木 | たらのピカタ ねばねば和え すいとん キウイ ご飯 | ヨーグルト たら 卵 納豆 シャーベット | 薄力粉 じゃが芋 米 押麦 | ピーマン ほうれん草 もやし 人参 オクラ 大根 葱 キウイ | 煮魚 納豆煮 | ヨーグルト | パピコ お菓子 | 428 633 |
| 5 | 金 | 七 夕 会 豚肉のレモン焼き カレー風味炒り豆腐 七夕そうめん ご飯 パイナップル | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 卵 ジョア カレー粉 | 油 そうめん 米 押麦 | レモン トマト 人参 ひじき 葱 オクラ パイン | 豚煮 豆腐煮 | 牛乳 | ジョア お菓子 | 520 607 |
| 6 | 土 | かぼちゃカレー 切り干し大根サラダ 麦茶 バナナ ご飯 | ヨーグルト 鶏肉 スキム ハム カレール ウ | ごま 米 押麦 | 南瓜 人参 玉葱 なす にんにく 生姜 ピーマン 切干し大根 もやし きゅうり バナナ | 煮しめ 切干し煮 | ヨーグルト | ミロ お菓子 | 426 603 |
| 8 | 月 | 野菜豚こまバーグ すき昆布サラダ かぼちゃ煮 味噌汁 ゆかりご飯 バナナ | 牛乳 豚肉 卵 豆 腐 煮干し 味噌 ヨーグルト | 薄力粉 きび砂糖 ごま 米 押麦 | もやし 玉葱 人参 トマト 刻み昆布 南瓜 きゅうり 大根 小松菜 バナナ | 豚煮 昆布煮 | 牛乳 | 飲むヨーグルト お菓子 | 489 589 |
| 9 | 火 | ＊誕生会 ひじきしらすご飯 鮭のカレームニエル ジャーマンポテト すまし汁 クレープ | ヨーグルト しらす 鮭 ベーコン 油揚げ スキム 卵 | 米 もち米 薄力粉 油 じゃが芋 春雨 きび砂糖 バター | ひじき 人参 ピーマン グリンピース 玉葱 コーン オクラ いちごジャム | 煮魚 ポテト煮 | ヨーグルト | 野菜ジュース お菓子 | 500 633 |
| 10 | 水 | ＊お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。） 豆腐のふわふわつくね 五目和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯 | ヨーグルト 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 | 片栗粉 油 じゃが芋 米 押麦 きび砂糖 チーズパン | 葱 大根 葱 人参 ほうれん草 もやし ひじき えのき 玉葱 グレープフルーツ | 豆腐煮 野菜煮 | ヨーグルト | ミルクココア チーズパン | 未462 |
| 11 | 木 | ピザバーグ コールスローサラダ 味噌汁 サンフルーツ ご飯 | ヨーグルト 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 チーズ 煮干し 味噌 | パン粉 マヨネーズ きび砂糖 米 押麦 | 玉葱 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 しめじ 夏みかん とうもろこし | トマト煮 キャベツ煮 | ヨーグルト | 麦茶 ゆでとうもろこし せんべい | 456 566 |
| 12 | 金 | たけのこシュマイ 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯 | 牛乳 鶏ひき肉 スキム 油揚げ 味噌 煮干し ハム | 片栗粉 ごま油 ごま しゅうまいの皮 きび砂糖 米 押麦 そうめん | 筍 玉葱 小松菜 人参 もやし キャベツ オレンジ コーン きゅうり | 鶏だんご 煮浸し | 牛乳 | そうめん | 458 510 |
| 13 | 土 | 豆腐チャンプルー 春雨サラダ スープ バナナ ご飯 | ヨーグルト まぐろ油漬缶 豆腐 鶏ひき肉 牛乳 チーズ コンソメ | 春雨 マヨネーズ 麩 米 押麦 | キャベツ 人参 なら コーン きゅうり 白菜 バナナ | 豆腐煮 春雨煮 | ヨーグルト | 牛乳 お菓子 チーズ | 439 613 |
| 16 | 火 | 鶏照焼き 五目和え 粉ふき芋 味噌汁 メロン ご飯 | 牛乳 鶏もも 竹輪 生揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト | じゃが芋 米 押麦 | ピーマン ほうれん草 人参 もやし ひじき 青のり 青梗菜 メロン バナナ みかん缶 | 鶏煮 野菜煮 | 牛乳 | フルーツヨーグルト c a ウェハース | 466 532 |
| 17 | 水 | ツナとトマトのスパゲティー もやしのそぼろ和え キャベツスープ コッパン オレンジ | 牛乳 まぐろ油漬缶 鶏ひき肉 ベーコン ヨーグルト コンソメ | スパゲティー ごま油 油 コッパン | 玉葱 きゅうり トマト もやし なら 人参 椎茸 キャベツ オレンジ | トマト煮 もやし煮 | 牛乳 | 飲むヨーグルト お菓子 | 463 582 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---------------|-------|-------------------------------|------------|
| 18 | 木 | はんぺんのチーズフライ ビーンズサラダ すまし汁 すいか ふりかけご飯 | ヨーグルト はんぺん チーズ 卵 大豆 いんげん 油揚げ スキム 煮干し | 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨 米 押麦 | ピーマン コーン 人参 きゅうり 赤ピーマン オクラ すいか | チーズ煮 大豆煮 | ヨーグルト | ミロ お菓子 小魚 | 441 552 |
| 19 | 金 | 鯖のミルク味噌焼 ひじきの炒り煮 すいとん ご飯 キウイ | ヨーグルト さば 味噌 スキム 大豆 竹輪 油揚げ 鶏肉 | きび砂糖 ごま 薄力粉 じゃが芋 米 押麦 | トマト ひじき 人参 切干し大根 椎茸 葱 小松菜 大根 キウイ コーン | 煮魚 ひじき煮 | ヨーグルト | 麦茶 ゆでとうもろこし せんべい | 459 574 |
| 20 | 土 | チャプチェ ツナ和え 味噌汁 バナナ ご飯 | 牛乳 豚ひき肉 味噌 まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 | 春雨 片栗粉 マカロニ 米 押麦 | ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 ほうれん草 しめじ バナナ | そばろ煮 野菜煮 | 牛乳 | ミルクココア お菓子 | 466 562 |
| 22 | 月 | タンドリーチキン 筍の若布煮 味噌汁 パイナップル ゆかりご飯 | ヨーグルト 鶏肉 カレー 油揚げ 煮干し 味噌 スキム チーズ | 薄力粉 米 押麦 | 人参 筍 若布 いんげん 切干し大根 パイナップル | 鶏煮 若布煮 | ヨーグルト | ミルクティー お菓子 チーズ | 362 583 |
| 23 | 火 | もやしハンバーグ ブロッコリーサラダ ひじき佃 煮 味噌汁 | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 煮干し 味噌 スキム | 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 | 玉葱 もやし 葱 ブロッコリー 人参 若布 バナナ | 肉だんご コンソメ煮 | 牛乳 | ミロ お菓子 | 452 601 |
| 24 | 水 | 夏野菜カレー 切り干し大根サラダ 麦茶 すいか ご飯 | 牛乳 豚肉 スキム 竹輪 ヨーグルト 煮干し カレールウ | じゃが芋 米 押麦 | 玉葱 人参 ピーマン にんにく コーン なす 切干し大根 もやし きゅうり すいか | 肉じゃが 切干し煮 | 牛乳 | 飲むヨーグルト お菓子 小魚 | 541 623 |
| 25 | 木 | かつおフライ ひじきの炒り煮 沢煮わん グレープフルーツ ごま塩ご飯 | 牛乳 かつお 卵 さつま揚げ 凍り豆腐 牛乳 スキム | 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦 じゃが芋 バター きび砂糖 | 生姜 ピーマン ひじき 切干し大根 人参 葱 椎茸 小松菜 ごぼう 大根 しめじ グレープフルーツ | 煮魚 ひじき煮 | 牛乳 | 牛乳 じゃがもち | 466 525 |
| 26 | 金 | なすのミート焼き ウイナー たたききゅうり 味噌汁 バナナ ふりかけご飯 | ヨーグルト 豚ひき肉 チーズ ウイナー 凍り豆腐 煮干し 味噌 シャーベット | 薄力粉 きび砂糖 ごま ごま油 米 押麦 | なす 人参 玉葱 トマト きゅうり キャベツ バナナ | トマト煮 豚煮 | ヨーグルト | パピコ お菓子 | 440 643 |
| 27 | 土 |  子ども夏祭り  | | | | | | | |
| 29 | 月 | 親子煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ご飯 | ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 | 米 押麦 | 玉葱 人参 椎茸 切りみつば ほうれん草 もやし 焼きのり キャベツ オレンジ | 卵とじ 煮浸し | ヨーグルト | 牛乳 お菓子 | 394 559 |
| 30 | 火 | さばーぐ なすとズッキーニの炒め物 すいとん グレープフルーツ ご飯 | 牛乳 さば水煮缶 豆腐 おから スキム さつま揚げ 鶏肉 豆乳 | パン粉 油 ごま油 薄力粉 じゃが芋 米 押麦 ハムチーズパン | 葱 人参 生姜 玉葱 トマト 椎茸 ピーマン なす ズッキーニ 大根 グレープフルーツ | 豆腐煮 コンソメ煮 | 牛乳 | 豆乳 ハムチーズパン | 508 569 |
| 31 | 水 | ビビンバ たたききゅうり 卵スープ パイナップル ご飯 | ヨーグルト 豚ひき肉 味噌 卵 ハム スキム きな粉 コンソメ | ごま油 ごまきび砂糖 米 押麦 上新粉 油 | にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 若布 きゅうり えのき パイナップル 南瓜 | そばろ煮 野菜煮 | ヨーグルト | 麦茶 かぼちゃもち | 425 575 |

なぜ夏バテになるの!?

夏は食べやすい糖質に偏る



たんぱく質不足で血液や筋肉が上手く作られない

ビタミンB1※が不足して糖質をエネルギーに変えられない



食欲低下、だるい等の夏バテ状態



◎太字は、カミカミメニュー、
♥マークは新メニューです。

《夏バテにならない食事を》

