

7月の予定献立表

夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。
夏バテを防ぐためにも、カレー粉や酢、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。消化を助けてくれる効果もありますよ。

もうじき、夏本番がやってきます。水分補給はこまめに行いましょう

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	水	ふがし	ごはん	鶏肉の味噌焼き、パスタサラダ、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	ジョアストロベリー、バナナ
2	木	みかん缶	焼きそば	かぼちゃサラダ、おかかブロッコリー、わかめスープ	牛乳、きな粉団子
3	金	ビスケット	ごはん	ポークジンジャー、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
4	土	ふがし	わかめご飯	牛乳、きゅうりのおかか和え、けんちん汁	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
5	日				
6	月	ハイハイ	ごはん	炒り豆腐、ほうれん草ともやしの和え物、すまし汁(ふ・みつば)、トマト	牛乳、とうもろこし
7	火	ふがし	きらきらピラフ	生あげの煮つけ、キャベツのおかか、みそ汁(なす・玉葱)、すいか	牛乳、マカロニ安倍川
8	水	みかん缶	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、小松菜のおかか和え	牛乳、バナナケーキ
9	木	ハイハイ	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(なめこ・豆腐)、すいか	プリン、サラダせんべい
10	金	ビスケット	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、キャベツとわかめのサラダ、コーンスープ、ヤクルト	牛乳、焼きおにぎり
11	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(豆腐・わかめ)	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
12	日				
13	月	ハイハイ	ごはん	鮭の香味揚げ、キャベツときゅうりの正油漬け、中華風ニラ玉汁、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
14	火	ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(かぼちゃ)、すいか	ヨーグルト、バナナ
15	水	みかん缶	ごはん	麻婆豆腐、おかかブロッコリー、トマトと玉子のスープ	牛乳、フレンチトースト
16	木	ふがし	ごはん	夏野菜カレー、コールスロー、すいか	牛乳、きゅうりちくわ
17	金	ハイハイ	ごはん	コーン磯煮、小松菜のおかか和え、みそ汁(ふ・えのき)	牛乳、コロッケパン
18	土	ふがし	そばろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油あげ)	ジョアストロベリー、サラダせんべい
19	日				
20	月	ふがし	枝豆ご飯	焼き鮭(正油風味)、キャベツとわかめのサラダ、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	牛乳、ロールサンド(チーズ)
21	火	ビスケット	ごはん	ししゃも焼き、青菜のチャンプルー豆腐、すまし汁(ふ・みつば)	ジョアストロベリー、バナナ
22	水	ハイハイ	冷やし中華	かぼちゃのそばろ煮、ヤクルト	牛乳、りんごケーキ
23	木				
24	金				
25	土	ハイハイ	煮込みうどん	牛乳、きゅうりスティック、トマト	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
26	日				
27	月	ビスケット	ごはん	納豆、肉入り野菜炒め、けんちん汁、きゅうりピクルス	ヨーグルト和え、ウエハース
28	火	みかん缶	ごはん	鶏肉のから揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	牛乳、ふわふわ団子
29	水	ハイハイ	ごはん	いりどり、小松菜のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、すいか	牛乳、蒸かしさつま芋
30	木	ふがし	ごはん	ポークジンジャー、おかかブロッコリー、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト	プリン、サラダせんべい
31	金	ビスケット	ごはん	めかじきの角煮、小松菜とコーンのサラダ、中華風ニラ玉汁、すいか	牛乳、かぼちゃケーキ

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	565 kcal	たんぱく質	22.9g	脂質	16.3g	カルシウム	238mg
3歳未満児	エネルギー	470 kcal	たんぱく質	18.6g	脂質	13.0g	カルシウム	193mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

