

7月の目標  
夏野菜を食べよう

※1~5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。  
※日々安心・安全※日々安心・安全な食品を納品していますが、納品状況により献立変更する場合があります。  
※カレンダーに※※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。乳児は8割で計算しています。  
※1日の幼児昼食1※1日の幼児昼食おやつカロリー基準549kcal

	日	月	火	水	木	金	土
昼食		ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル しらすと若布の混ぜご飯 牛乳	ご飯 鰹の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト ささみと若布の素麺 麦茶	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具たくさん味噌汁 メロン	麦ごはん 牛肉のチャブチェ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	天の川カレー コールスローサラダ ベイザンヌスープ すいか	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト 若布おにぎり 牛乳
3時							
	エネルギー 613 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物計 85.5 g 炭差引法 92.6 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物計 58.0 g 炭差引法 64.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物計 77.9 g 炭差引法 89.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物計 74.5 g 炭差引法 81.5 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物計 73.5 g 炭差引法 98.7 g 有機酸 1.9 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物計 81.7 g 炭差引法 89.9 g 有機酸 1.0 g	
7	8	9	10	11	12	13	
昼食	味噌煮込みうどん 茄子の塩昆布和え キャベツと胡瓜のゆかり和え フルーツゼリー	わかめごはん 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマトの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	雑穀ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の彩り ズッキーニの味噌汁 オレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ バナナ	トマトたっぷりホークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ すいか	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ	そぼろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	大学かほちや 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 麦茶
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物計 46.6 g 炭差引法 57.4 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物計 110.9 g 炭差引法 118.0 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物計 59.6 g 炭差引法 68.9 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物計 61.4 g 炭差引法 68.5 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物計 73.1 g 炭差引法 88.1 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物計 83.9 g 炭差引法 91.3 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物計 80.1 g 炭差引法 86.7 g 有機酸 0.9 g
14	15	16	17	18	19	20	
昼食	ご飯 鯖のごまみそ焼き ほうれん草と赤パプリカのおかか和え 大根ときのこのすまし汁 バナナ	麻婆豆腐丼 中華ナムル 椎茸とニラの中華スープ フルーツゼリー	ご飯 鰹の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具たくさん味噌汁 メロン	麦ごはん 牛肉のチャブチェ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ	鮎子ご飯 カジキの照り焼き 三色パプリカサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト 若布おにぎり 牛乳
3時	ウエハース ビスケット 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 牛乳	ささみと若布の素麺 麦茶	蒸しとつもろこし 小魚 牛乳	塩昆布としらすのおにぎり 麦茶	トマトジャムサンド 牛乳	
	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物計 73.6 g 炭差引法 80.5 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 665 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 20.5 g 炭水化物計 92.2 g 炭差引法 99.8 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物計 58.0 g 炭差引法 64.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物計 77.9 g 炭差引法 89.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物計 74.5 g 炭差引法 81.5 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物計 88.8 g 炭差引法 96.1 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物計 81.7 g 炭差引法 89.9 g 有機酸 1.0 g
21	22	23	24	25	26	27	
昼食	味噌煮込みうどん 茄子の塩昆布和え キャベツと胡瓜のゆかり和え フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	雑穀ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の彩り ズッキーニの味噌汁 オレンジ	たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ バナナ	トマトたっぷりホークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ すいか	ハエリア ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ かき氷風ゼリー	そぼろ丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	しらすと若布の混ぜご飯 牛乳	大学かほちや 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	スイカボンチ ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 麦茶
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物計 46.6 g 炭差引法 57.4 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物計 85.5 g 炭差引法 92.6 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物計 59.6 g 炭差引法 68.9 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物計 61.4 g 炭差引法 68.5 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物計 73.1 g 炭差引法 88.1 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物計 82.6 g 炭差引法 96.5 g 有機酸 2.0 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物計 80.1 g 炭差引法 86.7 g 有機酸 0.9 g
28	29	30	31				
昼食	ご飯 鯖のごまみそ焼き ほうれん草と赤パプリカのおかか和え 大根ときのこのすまし汁 バナナ	わかめごはん 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマトの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	 夏野菜カレー コールスローサラダ ベイザンヌスープ すいか				
3時	ウエハース ビスケット 牛乳		鯖の冷やし茶漬け ヨーグルトドリンク				
	エネルギー 543 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物計 73.6 g 炭差引法 80.5 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 5.9 g 炭水化物計 76.9 g 炭差引法 81.7 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物計 91.4 g 炭差引法 111.2 g 有機酸 1.7 g				