



目標：夏野菜を食べよう
 7月テーマ野菜【トマト・ピーマン・パプリカ】



※日安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の屋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。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準：546kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定					1	2
屋食					<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきの煮物 若布と玉葱のすまし汁 ヨーグルト
おやつ					<ul style="list-style-type: none"> トウモロコシの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal					507	589
日	4	5	6	7	8	9
予定	プール開き	身体計測	テーマ野菜の日	七夕献立		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の南蛮漬 トマトと胡瓜の塩昆布サラダ オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ピーマンとパプリカのカラフル酢豚 海藻入り中華サラダ 卵とトマトのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> きらきら七夕そうめん 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉葱の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> そばろ丼 キャベツのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のペンネ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすと小松菜のおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> お星さまクッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal	548	647	548	642	590	602
日	11	12	13	14	15	16
予定			避難訓練	お楽しみ献立		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 かじきの照り焼き 三色バリバリサラダ 豆腐とナスの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみ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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイのきのこあんかけ 切り干し大根のハリハリサラダ ズッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> バエリア 鶏肉のラタトゥイユ 千切り野菜～レモンドレッシング～ 冷製コーンスープ 桃ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきの煮物 若布と玉葱のすまし汁 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の冷や麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 人参とチーズのおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナチャーハン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スイカポンチ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> トウモロコシの炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	452	584	565	594	507	589
日	18	19	20	21	22	23
予定		0歳児健診	郷土食(沖縄県)		終業式	
屋食		<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 ゴーヤチャンプル 人参しりしり アーサー汁 パインゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の南蛮漬 トマトと胡瓜の塩昆布サラダ オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉葱の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> そばろ丼 キャベツのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> しらすと小松菜のおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> サーターアングキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のペンネ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal		647	604	548	590	602
日	25	26	27	28	29	30
予定			野菜の日	テーマ野菜の日	夏祭り会	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 かじきの照り焼き 三色バリバリサラダ 豆腐とナスの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみ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 	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 臭たくさん味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ピーマンとパプリカのカラフル酢豚 海藻入り中華サラダ 卵とトマトのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイのきのこあんかけ 切り干し大根のハリハリサラダ ズッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 金平ごぼう 厚揚げと小松菜の煮物 ヨーグルト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の冷や麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 人参とチーズのおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ホットドッグ お楽しみジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳
kcal	452	584	570	548	504	504