



※水分補給のため、補目に麦茶を提供していきます。  
※熱中症予防のため、スポーツドリンクを提供していきます。  
※日々安心・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日の昼食とおやつでのカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：546kcal

| 日      | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |  |  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|--|
| 予定     | 6   | 7  | 8  | 9  | 10   | 11  |  |  |
| 予定     | 夏野菜について<br>夏に収穫できる代表的な野菜は、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、そしてゴーヤなど表面の色が鮮やかな物が多く、紫外線による肌の酸化作用を防ぐポリフェノール類やカロテンノイド、ビタミンCやEなどが多く含まれています。夏場はエネルギー消費が増える為、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。今月は夏野菜が多く登場します。たくさん食べ必要な栄養を食事から補給しましょう。 |  |  |  |  |   | 610  |  |
| 昼食     |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー種</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・若布としめじのスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・切干大根と昆布の梅和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>              |  |  |
| 午後のおやつ |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷汁</li> <li>・麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ととうもろこしのご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドッグ</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>  |  |  |
| kcal   |   |  | 543  | 488  | 583  | 610   |  |  |
| 日      | 12  | 13   | 14   | 15   | 16   | 17  | 18   |  |
| 予定     | 身体測定  |  | 七夕献立 身体測定  | 野菜の日   | テーマ野菜の日  |   |  |  |
| 昼食     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじきの照り焼き</li> <li>・三色パプリカサラダ</li> <li>・ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きらきら七夕そうめん</li> <li>・鶏肉の唐揚げ 葱ソースかけ</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・すいか</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネバネバ納豆丼</li> <li>・金時豆の甘露</li> <li>・胡瓜とキャベツの甘酢和え</li> <li>・具だくさん味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトとえびのスパゲッティ</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・ミニトマトと玉葱のスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の野菜炒め</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul> |  |
| 午後のおやつ |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きおにぎり</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・天の川ゼリー</li> <li>・ウエハース</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜ピザ</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトの炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豚チャーハン</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>  |  |
| kcal   |   | 500  | 470  | 611  | 520  | 562   | 586  |  |
| 日      | 19  | 20   | 21   | 22   | 23   | 24  | 25   |  |
| 予定     |   |  |  | 野菜の日   | 海の日  | スポーツの日  |  |  |
| 昼食     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈の南蛮漬け</li> <li>・ゴロゴロ野菜の玉葱ドレッシング</li> <li>・オクラと大根のすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・マゼドアンサラダ</li> <li>・ジュリエンヌスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・彩り野菜の卵焼き</li> <li>・レモンドレッシングサラダ</li> <li>・ほうれん草としめじの味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・切干大根と昆布の梅和え</li> <li>・茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>           |  |
| 午後のおやつ |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きとうもろこし</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ささみと若布の素麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りトマトサンドイッチ</li> <li>・麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ととうもろこしのご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドッグ</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>   |  |
| kcal   |   | 573  | 520  | 474  | 488  | 583   | 610  |  |
| 日      | 26  | 27   | 28   | 29   | 30   | 31  |  |  |
| 予定     |   |  |  | 誕生会  | テーマ野菜の日  |   |  |  |
| 昼食     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈の南蛮漬け</li> <li>・ゴロゴロ野菜の玉葱ドレッシング</li> <li>・オクラと大根のすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・マゼドアンサラダ</li> <li>・ジュリエンヌスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バターライス</li> <li>・フェイスオーダ</li> <li>・トマトドレッシングサラダ</li> <li>・さっぱりコンソメスープ</li> <li>・パイナップルゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトとえびのスパゲッティ</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・ミニトマトと玉葱のスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・すいか</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>           |  |
| 午後のおやつ |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きとうもろこし</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ささみと若布の素麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンケーキ</li> <li>・アイスティー</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトの炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豚チャーハン</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>  |  |
| kcal   |   | 573  | 520  | 536  | 520  | 562   |  |  |

