



※乳児、幼児共に小魚がです。
 ※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。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：532kcal

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|------|---|-----|--|--|--|---|--|
| 予定 | 夏野菜について | | | | | | |
| 予定 | 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。 | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・若布としめじのスープ ・ヨーグルト | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き ・切干大根と昆布の梅和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・バナナ | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨サラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・すいか | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆ととうもろこしのご飯 ・麦茶 | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・冷汁 ・麦茶 | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・手作りトマトジャムサンド ・牛乳 | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳 | | | | | | |
| kcal | 532 | 532 | 532 | 532 | 532 | 532 | |
| 日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 予定 | 七夕献立 | | 野菜の日 | テーマ野菜の日 | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー | | <ul style="list-style-type: none"> ・きらきら七夕そうめん ・鶏肉の唐揚げ 葱ソースがけ ・ほうれん草の胡麻和え ・すいか | <ul style="list-style-type: none"> ・ネバネバ納豆丼 ・金時豆の甘煮 ・胡瓜とキャベツの甘酢和え ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ・トマトとえびのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・ミニトマトと玉葱のスープ ・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 ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ぶどう |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きおにぎり ・小魚 ・麦茶 | | <ul style="list-style-type: none"> ・天の川ゼリー ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜ピザ ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・トマトの炊き込みご飯 ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜チャーハン ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・おかかおにぎり ・牛乳 |
| kcal | 489 | 459 | 600 | 509 | 567 | 586 | |
| 日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 予定 | 世界の料理～ブラジル～ | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の南蛮漬 ・ゴロゴロ野菜の玉葱ドレッシング ・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 ・ジュリエヌスープ ・オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・レモンドレッシングサラダ ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鯖の塩焼き ・切干大根と昆布の梅和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・フェイスオーダー ・トマトドレッシングサラダ ・さっぱりコンソメスープ ・パイナップルゼリー  | <ul style="list-style-type: none"> ・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト |
| 予定 | <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"> ・ささみと若布の素麺 ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・天むす風おにぎり ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・冷汁 ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・コーンケーキ ・アイスティー | <ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳 |
| kcal | 562 | 509 | 463 | 478 | 510 | 610 | |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 予定 | 野菜の日 | | 野菜の日 | 海の日 | スポーツの日 | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー | | <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・若布としめじのスープ ・ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ・ネバネバ納豆丼 ・金時豆の甘煮 ・胡瓜とキャベツの甘酢和え ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ぶどう |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きおにぎり ・小魚 ・麦茶 | | <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆ととうもろこしのご飯 ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜ピザ ・牛乳 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・おかかおにぎり ・牛乳 |
| kcal | 489 | 532 | 600 | | | 586 | |
| 日 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 予定 | テーマ野菜の日 | | | | | | |
| 予定 | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の南蛮漬 ・ゴロゴロ野菜の玉葱ドレッシング ・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 ・ジュリエヌスープ ・オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・レモンドレッシングサラダ ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ・トマトとえびのスパゲッティ ・南瓜サラダ ・ミニトマトと玉葱のスープ ・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 ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ | |
| 予定 | <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"> ・ささみと若布の素麺 ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・天むす風おにぎり ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・冷汁 ・麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜チャーハン ・牛乳 | |
| kcal | 562 | 509 | 463 | 509 | 567 | | |