



7月の目標：夏野菜を食べよう  
テーマ野菜：トマト



※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カロリー基準：551kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
予定	夏野菜について					
昼食	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。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</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>・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>・冷汁</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal			543	488	583	598
日	6	7	8	9	10	11
予定	避難訓練	七夕誕生会	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>・三色ハリハリサラダ</li> <li>・こらと厚揚げの味噌汁</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>・金時豆の甘煮</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	524	562	586
日	13	14	15	16	17	18
予定	夏祭り週間・身体測定週間・キッズダンス	0歳児健診	健康教育・杉アート	特別献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯨の南蛮漬け</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>・マセドアンサラダ</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>・バターライス</li> <li>・フェイジョアード</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>・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>・天むす風おにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンケーキ</li> <li>～ブルーベリーソース～</li> <li>・アイスティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メープルロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	573	520	474	536	583	598
日	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>・かじきの照り焼き</li> <li>・三色ハリハリサラダ</li> <li>・こらと厚揚げの味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</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>・ネバネバ納豆丼</li> <li>・金時豆の甘煮</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>・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>・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>・夏野菜ピザ</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	543	611			586
日	27	28	29	30	31	
予定				0歳児健診・テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯨の南蛮漬け</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>・マセドアンサラダ</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>・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>	
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>・手作りトマトジャムサンド</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>	
kcal	573	520	550	524	562	