



平成30年 7月予定献立表



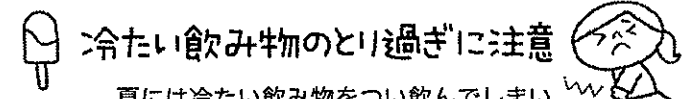
日	曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal	
				AM 未満児	PM 全園児			
2	月	ごはん ニラレバ 中華和え わかめスープ	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	コーンフレーク	オレンジジュース コアラのマーチ	こめ レバー なら もやし にんじん ロースハム きゅうり キャベツ とうふ わかめ あさつき	未満児 511 以上児 600	
3	火	ごはん 豚大根 キャベツのおかか和え ワンタンスープ	おかゆ 豚肉と野菜煮 スープ	野菜スティック	麦茶 たご焼き	こめ 豚こま肉 だいこん にんじん ごぼう こんにやく キャベツ はくさい もやし なら なた	未満児 510 以上児 602	
4	水	食パン タンドリーチキン 具だくさんスープ くだもの	パン粥 鶏肉煮 スープ くだもの	せんべい	ジョア クッキー	食パン 鶏もも肉 キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン 大豆水煮 マカロニ パナナ	未満児 512 以上児 602	
5	木	七夕寿司 きらきらきんぴら そうめん汁	おかゆ 煮魚 野菜煮 そうめん汁	野菜チップス	牛乳 ワッフル	こめ たけのこ にんじん 油揚げ たまご しらす ごぼう さつまあげ いんげん そうめん あさつき ふ	未満児 508 以上児 603	
6	金	しょうゆラーメン 春巻き ゼリー	煮込み類 がんも煮 ゼリー	ブロッコリー煮	麦茶 スコーン	中華めん 豚こま肉 もやし にんじん なた キャベツ なら ねぎ 春巻き ゼリー	未満児 511 以上児 601	
7	土	コロツケパン スバゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
9	月	ごはん アジフライ ひじき煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	カニパン	野菜ジュース ハッピーターン	こめ アジ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 もやし わかめ	未満児 511 以上児 601	
10	火	ツナとトマトのスバゲティ 海藻サラダ コンソメスープ	煮込み類 野菜煮 くだもの	ふかし芋	牛乳 ほうれん草ケーキ	スバゲティ ツナ マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん きゅうり ベーコン はくさい しめじ	未満児 510 以上児 604	
11	水	ごはん 焼きビーフン 中華胡瓜 きのこスープ	おかゆ ビーフンと野菜煮 スープ	ビスコ	ヤクルト マドレーヌ	こめ ビーフン なら もやし にんじん きゅうり えのき しめじ しいたけ わかめ	未満児 509 以上児 603	
12	木	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き ジャコサラダ トマトスープ	パン粥 鶏肉と野菜煮 トマトスープ	野菜スティック	りんごジュース サターアランダギー	ロールパン 鶏もも肉 キャベツ しらす きゅうり にんじん たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 510 以上児 599	
13	金	わかめごはん 高野豆腐の五目煮 なめたけ和え みそ汁	おかゆ 高野豆腐と野菜煮 みそ汁	フチダノン	麦茶 チーズ クラッカー	こめ 豚ひき肉 高野豆腐 じゃがいも うずらの卵 にんじん ごぼう こんにやく キャベツ もやし わかめ たまねぎ	未満児 511 以上児 599	
14	土	ごはん 焼肉 花野菜サラダ みそ汁			飲み物 おやつ			
16	月	海の日						
17	火	ビビンバ 春雨サラダ 卵のスープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 スープ	ウエハース	野菜ジュース アーモンドフィッシュ	こめ 豚ひき肉 ねぎ もやし にんじん ほうれん草 だいこん はるさめ きゅうり たまご たまねぎ えのき あさつき	未満児 510 以上児 601	
18	水	鶏肉うどん 厚揚げ煮 パナナヨーグルト	煮込み類 厚揚げ煮 くだもの ペシダノン	給カステラ	牛乳 ビスケット	ゆでうどん 鶏こま肉 はくさい こまつな にんじん なた ねぎ 厚揚げ ヨーグルト パナナ みかん	未満児 509 以上児 603	
19	木	フィッシュバーガー レタスとトマトのサラダ やさいスープ	パン粥 煮魚 スープ	芋けんぴ	麦茶 おにぎり	バーガーパン ホキ サニーレタス レタス スイートコーン トマト にんじん たまねぎ みずな あさつき	未満児 508 以上児 598	
20	金	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け 杏仁豆腐	おかゆ 豚肉と野菜煮 ペシダノン	野菜スティック	麦茶 お誕生メニュー	こめ 豚こま肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん スイートコーン なす キャベツ 福神漬け 杏仁豆腐	未満児 511 以上児 601	
21	土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
23	月	ごはん 生姜焼き 和え物 みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	するめ	飲むヨーグルト ビーノ	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり なめこ とうふ ねぎ	未満児 511 以上児 604	
24	火	食パン 野菜のグラタン 肉団子スープ	パン粥 野菜煮 スープ	ゼリー	フルーツ白玉	食パン かぼちゃ ブロッコリー 肉団子 にんじん 白菜 玉ねぎ	未満児 511 以上児 601	
25	水	ウナギ混ぜご飯 胡麻和え けんちん汁	おかゆ 煮魚 けんちん汁	野菜スティック	白ぶどうジュース せんべい	こめ うなぎ にんじん しいたけ ほうれん草 だいこん とうふ さといも あぶらあげ こんにやく ごぼう	未満児 509 以上児 599	
26	木	ごはん 和風ハンバーグ キャベツサラダ 根菜みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	ビスコ	麦茶 アメリカンホット	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ だいこん キャベツ ツナ にんじん さといも だいこん ごぼう ねぎ	未満児 510 以上児 603	
27	金	きつねうどん とり天 ゆでとうもろこし	ゆでうどん 鶏肉煮 くだもの	ふかしかぼちゃ	牛乳 チーズホットケーキ	ゆでうどん あぶらあげ ほうれん草 ねぎ しいたけ なた 鶏むね肉 とうもろこし	未満児 512 以上児 604	
28	土	ごはん すき焼き風煮 和え物 みそ汁			飲み物 おやつ			
30	月	枝豆ご飯 冷しゃぶサラダ 具だくさんみそ汁 くだもの	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 くだもの	パナナチップス	グレープジュース 手作りクッキー	こめ 枝豆 豚こま肉 キャベツ にんじん きゅうり はくさい だいこん しめじ ねぎ オレンジ	未満児 510 以上児 601	
31	火	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 豚汁	おかゆ 煮魚 切り干し大根煮 みそ汁	ふかし芋	スイカ	こめ 鮭 切り干し大根 にんじん あぶらあげ 豚こま肉 だいこん とうふ はくさい	未満児 509 以上児 605	

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

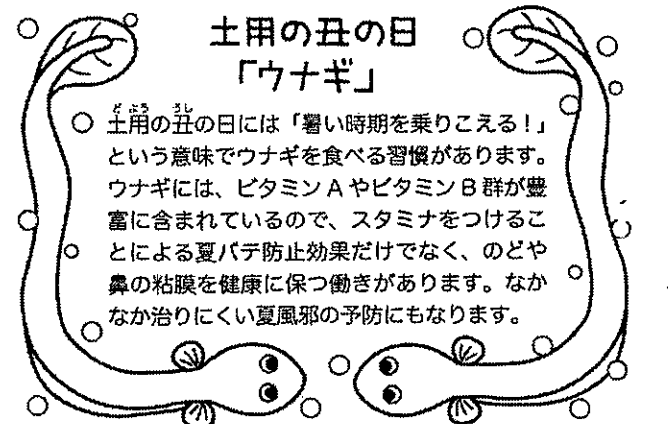
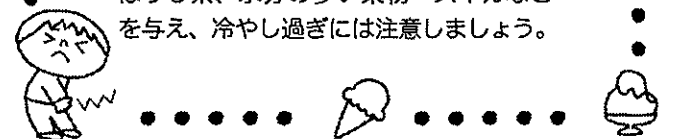
※献立は材料の都合により変更する場合があります。



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので食事・睡眠をしっかりとることが大切です。暑さに負けない体をつくりましょう。

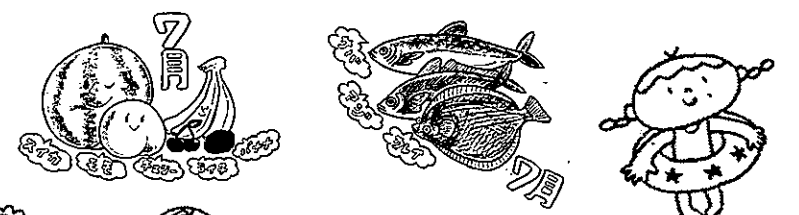


夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

★7月の旬な食材★



暑 業 保 育 園