



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日の固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、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児固食おやつでのカロリー基準：548kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
予定	夏野菜について					
属食	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チノイド、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。野菜は、「きゅうり」「トマト」「なす」「ピーマン」そして「にがうり」が鉄道の魚が鮮やかな物が多く、紫外線による酸化作用を防ぐポリフェノール類、ビタミンCやEなどが多く含まれています。					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・シャージャー麺 ・中華ナムル ・若布としめじのスープ ・ヨーグルト 					
kcal	543					
日		7	8	9	10	11
予定	6	七夕献立	野菜の日	テーマ野菜の日		
属食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パエリアサラダ ・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 葱ソースかけ ・ほうれん草の胡麻和え ・ずいか 	<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 ・パイナップル 	<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 ・ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ぶどう
午後のおやつ	<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"> ・チーズドック ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	500	470	615	520	505	586
日	13	14	15	16	17	18
予定					7月お祝い献立	
属食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の南蛮漬 ・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 ・マゼドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ずいか 	<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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鰯の塩焼き ・切干大根と昆布の梅和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・フェイスアード ・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
午後のおやつ	<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 ・ブルーベリーソース ・アイ스티ー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	573	514	522	489	536	610
日	20	21	22	23	24	25
予定			野菜の日	海の日	スポーツの日	
属食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パエリアサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャージャー麺 ・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 ・パイナップル 			<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
午後のおやつ	<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	500	543	615			586
日	27	28	29	30	31	
予定				テーマ野菜の日		
属食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の南蛮漬 ・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 ・マゼドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ずいか 	<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 ・ずいか 	
午後のおやつ	<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"> ・手作りトマトジャムサンド ・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"> ・チーズドック ・ヨーグルトドリンク 	
kcal	573	514	550	520	505	