



7月の目標：夏野菜を食べよう
テーマ野菜：トマト



※乳児、幼児共に小食がです。
※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。
※カレンジャ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、目安であり毎々の検査値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：549kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	夏野菜について		1	2	3	4
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。		<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"> 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 メロン 	<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 	<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"> 枝豆ととうもろこしのご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 冷汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳
kcal	543		488		610	
日	6	7	8	9	10	11
予定	七夕献立		野菜の日	テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの照り焼き 三色パプリカサラダ 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 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 具たくさん味噌汁 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 すいか 	<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"> 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"> 焼き豚チャーハン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
kcal	500	470	611	520	562	586
日	13	14	15	16	17	18
予定			誕生日ランチ			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯉の南蛮漬 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 ジュリエンヌスープ 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"> バターライス フェイジョアード 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"> 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 	<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"> コーンケーキ ～ブルーベリーソース～ アイスティー 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳
kcal	573	520	474	521	583	610
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"> ご飯 かじきの照り焼き 三色パプリカサラダ 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 具たくさん味噌汁 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
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	611			586
日	27	28	29	30	31	
予定	テーマ野菜の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯉の南蛮漬 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 ジュリエンヌスープ 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 すいか 	
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"> 焼き豚チャーハン 牛乳 	
kcal	573	520	550	520	562	