



7月の目標：夏野菜を食べよう
テーマ野菜：トマト



※乳児には午前中牛乳を提供し、幼児には給食時小魚を提供します。
※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。
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
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。					
午後のおやつ						
kcal	520					
日	1	2	3	4	5	6
予定	野菜の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ オレンジ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の素麺 麦茶 					
kcal	519					
日	6	7	8	9	10	11
予定	テーマ野菜の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> トマトスバグッティ 南瓜サラダ ミニトマトと玉葱のスープ メロン 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトの炊き込みご飯 麦茶 					
kcal	607					
日	12	13	14	15	16	17
予定	野菜の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ネバナ/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 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 					
kcal	611					
日	18	19	20	21	22	23
予定	海の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> シャージャー種 中華ナムル 若布としめじのスープ メロン 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆とうもろこしのご飯 麦茶 					
kcal	502					
日	24	25	26	27	28	29
予定	スポーツの日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 ひじきの煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 オレンジ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> おなかおにぎり 牛乳 					
kcal	605					
日	30	31	1	2	3	4
予定	テーマ野菜の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> トマトスバグッティ 南瓜サラダ ミニトマトと玉葱のスープ メロン 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトの炊き込みご飯 麦茶 					
kcal	502					
日	5	6	7	8	9	10
予定	野菜の日					
昼食	<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 オレンジ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 小魚 麦茶 					
kcal	493					
日	11	12	13	14	15	16
予定	スポーツの日					
昼食	<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 ヨーグルト 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚チャーハン 牛乳 					
kcal	583					