

【7月の目標】

よく噛んで

食べましょう



7日(土)

お楽しみ会



七夕お楽しみ会

11日(水)

保育参観

(1歳児)



18日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	材 料 名	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	以上児 (ご飯のcal 抜き)
2	月	せんべい 豆乳	鶏肉のさっぱり煮 ミニトマト 大根の味噌汁 スィカ	醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 ミモザサラダ 鰯 豆腐	米	葱 生姜 レモン 人参 きゅうり キャベツ ミニトマト 人参 大根	ごはん	ポテトクッキー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	635cal 22.1g 21.1g 2.5g	405cal 20.2g 2.3g
3	火	ビスケット 豆乳	鰯の揚げ煮 ほうれん草のなめ茸和え 豆腐の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	鰯 豆腐	米 油 片栗粉	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱	ごはん	ごまクッキー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	604cal 23.4g 20.6g 2.3g	403cal 22.2g 19.9g 2.0g
4	水	せんべい 豆乳	ポーケケチャップ 野菜サラダ スープ	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏がら	豚肩ロース	米	玉葱 人参 きゅうり コーン キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	624cal 23.5g 23.3g 1.8g	452cal 19.7g 19.8g 2.3g
5	木	クッキー 豆乳	カレーライス 福神漬け バナナ	鶏がら	豚ばら肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 18.2g 11.4g 1.9g	389cal 12.8g 6.7g 1.9g
6	金	ビスケット 豆乳	星型ハンバーガー ブロッコリーサラダ お星さまスープ メロン	鶏がら 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 醤油	鶏ひき肉	米 パン粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参	ごはん	星クッキー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 21.6g 20.2g 1.7g	484cal 17.6g 16.9g 1.9g

7	土											
9	月	クッキー 豆乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 麴の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鰯 油揚げ かまぼこ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	462cal 23.8g 15.8g 1.9g	422cal 21.8g 12.8g 2.1g
10	火	ビスケット 豆乳	中華風ローストチキン ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	塩 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 白ごま じゃが芋	玉葱 生姜 にんにく 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	南瓜ドーナツ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	665cal 22.4g 22.1g 1.9g	471cal 18.5g 18.7g 1.9g
11	水	せんべい 豆乳 保育参観	豆腐のエビのケチャップ煮 春雨サラダ スープ メロン	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏がら	豆腐 エビ	米 油 片栗粉 春雨	にんにく 玉葱 トマト 人参 きゅうり 玉葱 メロン	ごはん	ココア蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 20.2g 17.4g 1.7g	389cal 17.5g 14.1g 1.7g
12	木	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	ひじき	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	大豆スコーン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	528cal 14.7g 11.7g 1.1g	325cal 9.8g 8.4g 1.1g
13	金	ビスケット 豆乳	鰯の甘酢あん ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁 スィカ	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鰯	米 油 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 大根 スィカ	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 22.6g 21.6g 1.9g	398cal 16.6g 17.2g 2.1g
14	土	せんべい お茶	麻婆豆腐 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 豆乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	716cal 22.6g 23.8g 1.9g	502cal 17.1g 18.1g 1.1g
17	火	クッキー 豆乳	ハンバーガー キャベツ煮 麴の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ わかめ	米 じゃが芋 麴	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 29.9g 27.0g 2.1g	484cal 26.5g 24.8g 2.2g
18	水	ビスケット 豆乳	カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ・ブロッコリー 南瓜サラダ スープ メロン	カレー粉 コンソメ 醤油 みりん 塩 鶏がら	鶏もも肉 鶏もも肉	米 油 小麦粉 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱 メロン	カレー ピラフ	ゼリーパフェ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	635cal 23.4g 23.2g 1.6g	595cal 20.5g 21.8g 1.4g
19	木	せんべい 豆乳	鰯の煮つけ ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鰯	米 白すりごま じゃが芋	生姜 人参 ほうれん草 人参	ごはん	ゼリー	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 23.7g 18.0g 2.2g	358cal 20.1g 15.4g 2.2g
20	金	クッキー 豆乳	豆腐揚げ きゅうりの中華和え 玉葱の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ひじき 鶏ひき肉 鰯	米 油 片栗粉	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ココアケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	668cal 22.6g 22.2g 1.8g	490cal 19.6g 20.2g 1.9g
21	土	ビスケット お茶	ハヤシライス 豆乳 オレンジ	ハヤシルー 塩 鶏がら	豚ばら肉 豆乳	米	玉葱 ピーマン オレンジ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 17.9g 19.2g 1.9g	512cal 16.8g 19.9g 2.0g
23	月	せんべい 豆乳	カレー肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 玉葱	ごはん	ブラウニー 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	665cal 23.8g 25.9g 1.9g	525cal 22.0g 25.5g 2.2g
24	火	クッキー 豆乳	カレーの磯辺揚げ マカロニサラダ スープ	塩 塩 鶏がら	鰯 青のり 鰯	米 油 小麦粉 マカロニ	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	596cal 13.1g 20.1g 1.7g	384cal 7.8g 18.0g 2.1g
25	水	ビスケット 豆乳	納豆和え 豚汁 メロン	醤油 だし汁 味噌	納豆 豚バラ肉 豆腐	米	ほうれん草 人参 大根 葱 メロン	ごはん	黒糖蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	691cal 24.5g 22.0g 1.5g	432cal 11.9g 18.7g 1.3g
26	木	せんべい 豆乳	豆腐つくね ツナサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ツナ	米	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	チーズ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	609cal 23.0g 22.3g 1.6g	437cal 19.0g 20.4g 1.7g
27	金	クッキー 豆乳	かじきフライ ほうれん草のサラダ 麴の味噌汁	塩 コンソウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鰯	米 油 片栗粉	玉葱 人参 コーン ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	がんづき 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 23.3g 22.5g 1.7g	435cal 22.2g 18.6g 1.7g
28	土	せんべい お茶	鶏肉のカレー焼き 玉葱の味噌汁 豆乳 バナナ	カレー粉 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米	人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	594cal 19.6g 15.6g 1.3g	476cal 19.6g 16.8g 1.2g
30	月	クッキー 豆乳	揚げ餃子 カレー野菜サラダ じゃが芋の味噌汁 スィカ	カレー粉 油 だし汁 味噌	ぎょうざ	米 油 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 スィカ	ごはん	ツナ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 20.1g 21.2g 1.5g	502cal 17.5g 20.3g 1.6g
31	火	ビスケット 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	ケチャップ 醤油 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	油揚げ かまぼこ すき昆布 豆腐	米	人参 ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	564cal 17.9g 17.2g 0.3g	335cal 12.8g 11.9g 0.3g