

【7月の目標】

よく噛んで

食べましょう



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤血や肉になる	黄、熱や力となる	緑、調子をととのえる					
1	月	せんべい 牛乳	カレイの磯辺揚げ ほうれん草のなめ茸和え 大根の味噌汁	塩 醤油 だし汁 味噌	カレイ 青のり	米 油 小麦粉	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根	ごはん	もちもちチーズパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 528cal 21.7g 17.9g 1.7g	528cal 21.7g 17.9g 1.7g	312cal 17.0g 15.2g 1.7g
2	火	ビスケット 牛乳	ベーコンオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ スイカ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 マカロニ	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト煮しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 598cal 18.4g 25.8g 1.9g	598cal 18.4g 25.8g 1.9g	423cal 13.9g 24.4g 2.4g
3	水	クッキー 牛乳	エビ入り豆腐つくね ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 エビ 豆腐 かつお節	米 片栗粉 じゃが芋	枝豆 人参 人参 人参	ごはん	ゼリー ビスケット ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 596cal 20.0g 13.5g 1.0g	596cal 20.0g 13.5g 1.0g	349cal 15.4g 7.0g 0.9g
4	木	ビスケット 牛乳	カジキの照り焼き キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	カジキ 豆腐 わかめ	米 白すりごま	人参 人参 玉葱	ごはん	レモンカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 535cal 24.9g 17.6g 1.7g	535cal 24.9g 17.6g 1.7g	348cal 14.4g 14.4g 1.9g
5	金	せんべい 牛乳	星型オムレツ ほうれん草サラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 コーン ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 565cal 16.2g 15.0g 1.9g	565cal 16.2g 15.0g 1.9g	344cal 10.4g 12.3g 2.2g
6	土	ビスケット お茶	ハヤシライス バナナ 牛乳	ハヤシルー	豚ばら肉	米	玉葱	ごはん	ワインナーパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 709cal 20.3g 24.0g 1.6g	709cal 20.3g 24.0g 1.6g	542cal 18.6g 22.1g 1.6g
8	月	せんべい 牛乳	鶏肉のコンフレック焼き 野菜サラダ 玉葱の味噌汁 ぶどう	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 コーンフレーク	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ポテトもち 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 643cal 22.4g 23.6g 2.1g	643cal 22.4g 23.6g 2.1g	439cal 17.8g 21.6g 2.1g
9	火	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	コンソメ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 ツナ缶 豆腐 わかめ	米 白すりごま	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 627cal 19.0g 23.0g 1.6g	627cal 19.0g 23.0g 1.6g	397cal 14.2g 18.1g 1.7g
10	水	ビスケット 牛乳 保育参観	カレイ風味唐揚げ 春雨サラダ 麴の味噌汁 みかん	カレイ粉 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	米 油 片栗粉 小麦粉 春雨 麴	生姜 人参 人参 人参	ごはん	バナナクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 682cal 21.8g 29.5g 1.8g	682cal 21.8g 29.5g 1.8g	481cal 18.3g 26.0g 1.9g
11	木	せんべい 牛乳	鮭のあけぼの焼き キャベツのサラダ じゃが芋の味噌汁	塩 コショウ マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 粉チーズ	米 じゃが芋	パセリ 人参 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参	ごはん	チーズケーキマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 612cal 25.9g 22.3g 1.4g	612cal 25.9g 22.3g 1.4g	405cal 21.7g 20.1g 1.3g
12	金	クッキー 牛乳	カレイ肉じゃが ほうれん草のおかか和え 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 かつお節 かまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース 人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 657cal 22.6g 22.0g 1.9g	657cal 22.6g 22.0g 1.9g	476cal 19.7g 19.2g 2.2g
13	土	せんべい お茶	肉豆腐 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	クリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 685cal 24.1g 19.0g 2.1g	685cal 24.1g 19.0g 2.1g	540cal 22.9g 20.1g 2.1g
16	火	クッキー 牛乳	カジキの味噌焼き すき昆布の煮物 大根の味噌汁	醤油 みりん 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	カジキ すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	生姜 人参 人参 人参	ごはん	人参クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 558cal 24.4g 20.9g 2.8g	558cal 24.4g 20.9g 2.8g	340cal 21.5g 15.6g 3.2g
17	水	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ 卵スープ ぶどう	コンソメ 塩 コショウ ケチャップ 塩 コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉 卵	米	人参 玉葱 ピーマン コーン 玉葱 トマト 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ピラフ	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 787cal 26.0g 31.8g 3.9g	787cal 26.0g 31.8g 3.9g	739cal 23.8g 30.0g 4.3g
18	木	ビスケット 牛乳	豆腐とツナの揚げ団子 きゅうりのサラダ じゃが芋の味噌汁	塩 カレイ粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ缶 チーズ かにかまぼこ	米 油 小麦粉 片栗粉 バン粉 じゃが芋	玉葱 人参 人参 人参	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 567cal 19.3g 13.5g 0.9g	567cal 19.3g 13.5g 0.9g	321cal 14.2g 7.2g 0.8g
19	金	せんべい 牛乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	アップルパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 601cal 21.8g 17.1g 1.9g	601cal 21.8g 17.1g 1.9g	377cal 17.1g 13.6g 2.0g
20	土	クッキー お茶	ドライカレイ コンソメスープ バナナ 牛乳	カレイ粉 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 生姜 にんにく 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 779cal 15.8g 20.9g 1.9g	779cal 15.8g 20.9g 1.9g	625cal 14.0g 18.6g 1.9g
22	月	クッキー 牛乳	カジキのケチャップチーズ焼き ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	カジキ チーズ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ココア煮しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 654cal 25.4g 23.8g 1.9g	654cal 25.4g 23.8g 1.9g	437cal 21.3g 18.8g 2.3g
23	火	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁 ぶどう	だし汁 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かつお節 かまぼこ	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 624cal 16.7g 14.6g 0.9g	624cal 16.7g 14.6g 0.9g	376cal 11.5g 7.7g 0.8g
24	水	せんべい 牛乳	揚げギョウザ 中華きゅうり 卵スープ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ギョウザ かにかまぼこ 油揚げ 卵	米 油	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 572cal 14.4g 15.0g 2.1g	572cal 14.4g 15.0g 2.1g	398cal 10.3g 13.0g 2.9g
25	木	クッキー 牛乳	カレイの西京焼き ひじき煮 大根の味噌汁 メロン	味噌 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	カレイ ひじき かまぼこ 油揚げ 卵	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 632cal 23.3g 17.2g 3.1g	632cal 23.3g 17.2g 3.1g	400cal 18.6g 11.5g 3.4g
26	金	せんべい 牛乳	カレーライス 福神漬 バナナ	カレールー	豚ばら肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース 人参 玉葱	ごはん	焼きドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 570cal 14.2g 10.2g 1.7g	570cal 14.2g 10.2g 1.7g	351cal 8.7g 6.4g 1.7g
27	土	ビスケット お茶	親子煮 じゃが芋の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 704cal 22.3g 20.2g 1.5g	704cal 22.3g 20.2g 1.5g	477cal 17.8g 14.5g 1.6g
29	月	クッキー 牛乳	厚揚げとひき肉の煮物 きゅうりのナムル わかめスープ みかん	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚ひき肉 厚揚げ わかめ	米 白ごま	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 663cal 22.4g 27.4g 1.5g	663cal 22.4g 27.4g 1.5g	446cal 17.9g 22.8g 3.4g
30	火	せんべい 牛乳	鮭の風味焼き かぼちゃのサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 青のり	米 小麦粉	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	オレンジケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 648cal 27.1g 24.2g 1.8g	648cal 27.1g 24.2g 1.8g	445cal 23.0g 22.2g 1.8g
31	水	ビスケット 牛乳	五目卵焼き きゅうりとひじきの和風サラダ じゃが芋の味噌汁 スイカ	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	カステラ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 574cal 15.5g 13.8g 1.1g	574cal 15.5g 13.8g 1.1g	344cal 10.2g 8.4g 1.4g

10日(水)

保育参観

(0.1歳児)



17日(水)

誕生会

ごはんは
いりません。

