

【7月の目標】

よく噛んで
食べましよう



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	未満児	以上児
1	水	クッキー 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し じゃが芋の味噌汁 オレンジ	醤油 砂糖 だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節 油揚げ	米 じゃが芋	米 じゃが芋	葱 生姜 レモン 人参 ほうれん草 人参	ごはん	ソフトケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	578cal 13. 7g 18. 3g 2. 2g	347cal 34. 3g 8. 3g 2. 2g
2	木	ビスケット 牛乳	かじきのチーズフライ もやしのサラダ 豆腐の味噌汁	塩 コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 粉チーズ 卵 わかめ 豆腐 油揚げ	米 油 パン粉 小麦粉	米 油 パン粉 小麦粉	人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	734cal 26. 0g 32. 2g 2. 1g	524cal 25. 8g 31. 3g 2. 2g
3	金	せんべい 牛乳	ブロッコリーのオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	塩 コショウ マヨネーズ コンソメ	卵 牛乳 チーズ ベーコン マカロニ	米	米 マカロニ	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	クイックレモンケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	710cal 20. 0g 27. 0g 2. 1g	508cal 15. 0g 15. 0g 2. 3g
4	土	ビスケット お茶	厚揚げとひき肉の煮物 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	米 片栗粉	生姜 玉葱 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	528cal 19. 4g 18. 3g 1. 6g	426cal 17. 5g 17. 5g 1. 8g
6	月	せんべい 牛乳	アジフライ キャベツのサラダ 卵スープ	塩 コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	アジ 卵 卵	米 油 パン粉 小麦粉	米 油 パン粉 小麦粉	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	人参チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 24. 1g 22. 8g 1. 8g	417cal 19. 9g 20. 3g 1. 6g
7	火	ビスケット 牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ お星さまスープ スイカ	ピザソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	合いびき肉 チーズ 卵 はんぺん	米 パン粉	米 パン粉	人参 玉葱 人参 フロッコリー コーン 人参 スイカ	ごはん	ゼリー 星せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	688cal 20. 8g 18. 6g 2. 2g	454cal 16. 0g 12. 8g 2. 3g
8	水	せんべい 牛乳	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ヨーグルト ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	628cal 18. 3g 13. 2g 1. 9g	358cal 15. 9g 17. 4g 1. 6g
9	木	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き 小松菜の煮浸し 豆腐の味噌汁 メロン	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ 豆腐	米	米	人参 玉葱 人参 小松菜 人参 玉葱	ごはん	バナナブレット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	587cal 20. 8g 23. 1g 1. 5g	356cal 15. 9g 16. 9g 1. 6g
10	金	ビスケット 牛乳	シウマイ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	シウマイ かにかまぼこ	米 春雨 じゃが芋	米 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	563cal 13. 0g 17. 5g 1. 6g	330cal 7. 4g 11. 7g 1. 6g
11	土	せんべい お茶	麻婆豆腐 卵スープ バナナ 牛乳	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	米 片栗粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 玉葱	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 18. 9g 13. 4g 1. 6g	307cal 14. 1g 10. 0g 1. 7g
13	月	クッキー 牛乳	鶏肉の酢豚風 ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 メロン	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき かにかまぼこ	米 油 片栗粉 春雨 じゃが芋	米 油 片栗粉 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	アイススクリーム ウエハース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	676cal 20. 5g 25. 4g 2. 4g	460cal 15. 2g 21. 4g 2. 3g
14	火	せんべい 牛乳	鮭の味噌チーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭 チーズ かまぼこ かつお節 豆腐 わかめ	米	米	人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	クリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	449cal 25. 9g 20. 0g 2. 1g	381cal 25. 3g 13. 4g 1. 6g
15	水	クッキー 牛乳 誕生会	ピラフ 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉	米	米	人参 玉葱 コーン ピーマン トマト 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱 メロン	ピラフ	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	760cal 23. 5g 28. 9g 3. 6g	693cal 21. 3g 26. 8g 3. 2g
16	木	ビスケット 牛乳	あんかけ卵焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	メロンパンクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	481cal 20. 4g 23. 2g 2. 1g	461cal 19. 2g 21. 3g 1. 8g
17	金	せんべい 牛乳	焼き魚 キャベツ煮 大根の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 かまぼこ 油揚げ			人参 キャベツ ピーマン 人参 大根	ごはん	がんづき 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 25. 9g 18. 1g 2. 1g	384cal 21. 9g 15. 2g 2. 1g
18	土	ビスケット お茶	豆腐のカレー煮 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	カレールー 鶏がら だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	米	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	520cal 16. 6g 16. 4g 1. 7g	347cal 14. 5g 14. 2g 1. 8g
20	月	クッキー 牛乳	ポークビーンズ きゅうりともやしのナムル わかめスープ	ケチャップ 醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚肩ロース 大豆 わかめ	米 じゃが芋 白ごま	米 じゃが芋 白ごま	人参 玉葱 トマト グリンピース 人参 きゅうり もやし 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	563cal 14. 6g 14. 5g 1. 5g	305cal 8. 6g 8. 3g 1. 4g
21	火	ビスケット 牛乳	おさかなつくね キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	サバ 缶 かまぼこ	米 片栗粉 パン粉 油 じゃが芋	米 片栗粉 パン粉 油 じゃが芋	人参 生姜 人参 キャベツ 人参	ごはん	大豆スクーン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 21. 5g 19. 9g 1. 4g	448cal 17. 1g 14. 2g 1. 3g
22	水	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ 竹輪ときゅうりのサラダ コンソメスープ	ケチャップ マヨネーズ 味噌 コンソメ	卵 チーズ ベーコン 竹輪	米 白すりごま	米 白すりごま	人参 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ココアケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	684cal 21. 0g 27. 7g 2. 1g	481cal 16. 4g 24. 1g 2. 5g
25	土	クッキー お茶	ドライカレー オレンジ 牛乳	カレー粉 ケチャップ ハヤシルー	豚ひき肉 牛乳	米	米	人参 生姜 にんにく 玉葱 オレンジ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	714cal 19. 9g 25. 2g 1. 6g	486cal 14. 7g 20. 1g 1. 6g
27	月	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	米	玉葱 バナナ	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	551cal 12. 9g 12. 7g 0. 4g	411cal 12. 9g 14. 0g 0. 4g
28	火	ビスケット 牛乳	かじきのカレー揚げ ほうれん草のなめ煮和え じゃが芋の味噌汁	カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき 卵	米 油 片栗粉 じゃが芋	米 油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 人参 ほうれん草 なめ茸 人参	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	611cal 20. 1g 20. 7g 1. 6g	279cal 16. 8g 15. 3g 1. 5g
29	水	せんべい 牛乳	鶏肉のバーベキューソース きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	米	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ほうれん草ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	497cal 15. 9g 12. 5g 1. 6g	287cal 11. 7g 10. 5g 1. 1g
30	木	クッキー 牛乳	はんぺんコロケ 味噌どしサラダ 大根の味噌汁 ぶどう	マヨネーズ 味噌 ごま油 酢 だし汁 味噌	はんぺん 油揚げ	米 片栗粉 薄力粉 パン粉	米 片栗粉 薄力粉 パン粉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 ぶどう	ごはん	人参クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 26. 0g 15. 9g 1. 4g	341cal 14. 1g 13. 9g 1. 5g
31	金	ビスケット 牛乳	切り干し大根の卵焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁	醤油 ごま油 だし汁 醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 豆腐 わかめ	米 白すりごま	米 白すりごま	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	アップルパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	596cal 24. 1g 23. 5g 1. 7g	377cal 17. 8g 19. 3g 1. 7g

15日(水)

誕生会

ごはんは
いりません。

