

【7月の目標】

よく飲んで
食べましよう



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉による	黄・熱や力となる	緑・調子をどとのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	木	せんべい 牛乳	はぶとツナのあげだんご たまねぎのサラダ	マヨネーズ カレー粉 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ チーズ 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 パン粉	玉葱 人参 人参	ごはん	バナナむしばん ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 24.3g 24.0g 1.5g	455cal 19.9g 22.0g 1.4g
2	金	ビスケット 牛乳	ようふうたまごやき マカロニサラダ じゃがいものスープ メロン	コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン 牛乳	米 マカロニ じゃが芋	玉葱 人参 人参	ごはん	ヨーグルトケーキ ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	619cal 19.1g 30.7g 1.7g	413cal 14.2g 26.4g 1.7g
3	土	クッキー お茶	ドライカレー コンソメスープ バナナ	ケチャップ カレー粉 コンソメ	豚ひき肉	米	人参 人参	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	485cal 16.1g 15.8g 1.6g	350cal 14.7g 14.7g 1.5g
5	月	せんべい 牛乳	かにたまごあんなかけ はるさめサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 中華だし 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 かにかまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 春雨 じゃが芋	玉葱 人参 人参	ごはん	メイプルチーズクッキー ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	673cal 22.9g 30.1g 2.0g	487cal 18.3g 28.6g 2.0g
6	火	ビスケット 牛乳	かじきのあまからあげ ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる メロン	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ	米 片栗粉 油	生姜 人参 人参 大根 葱	ごはん	たなばたゼリー クッキー ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 30.7g 14.9g 2.0g	354cal 16.1g 8.5g 2.1g
7	水	せんべい 牛乳	チキンハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ	鶏ひき肉 豆腐 チーズ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 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	540cal 16.5g 17.5g 1.4g	357cal 11.6g 14.3g 1.8g
8	木	ビスケット 牛乳	さげのコーンマヨやき やさしいサラダ じゃがいものみそしる	マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米	コーン 人参 人参	ごはん	プリンマフィン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 25.2g 24.8g 1.2g	574cal 25.6g 24.8g 1.2g
9	金	クッキー 牛乳	ごもくたまごやき プロコリーのおかあえ とうふのみそしる スイカ	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 人参 人参	ごはん	アイスクリーム ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	513cal 18.7g 19.6g 1.3g	403cal 16.4g 19.1g 1.1g
10	土	せんべい お茶	ぶたにくのじゃがいもの あまからいため たまねぎのみそしる バナナ	砂糖 醤油 だし汁 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	437cal 15.3g 10.9g 1.2g	241cal 11.2g 8.5g 1.2g
12	月	ビスケット 牛乳	さげのみそチーズやき キャベツサラダ だいこんのみそしる オレンジ	砂糖 味噌 みりん 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 チーズ わかめ	米	人参 人参 人参	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	531cal 25.2g 11.1g 1.6g	297cal 18.0g 4.4g 1.5g
13	火	せんべい 牛乳	ぶたにくのあまからやき ほうれんそうのごまあえ たまねぎのみそしる	醤油 みりん 砂糖 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 すりごま	葱 人参 人参	ごはん	やさいジュース ビスケット ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	707cal 23.9g 34.9g 1.8g	532cal 19.6g 34.4g 1.8g
14	水	ビスケット 牛乳	ひじきりたまごやき きりほんだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 だし汁 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ひじき 鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 人参	ごはん	ドーナツ ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 20.4g 25.5g 1.5g	304cal 11.2g 15.0g 1.3g
15	木	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ とりにくのトマトにこみ プロコリーのサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ バター コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉	米	人参 人参 人参	ごはん	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 19.8g 23.9g 3.6g	589cal 16.9g 21.3g 4.1g
16	金	ビスケット 牛乳	かじきだいたいずのカレーあげ ほうれんそうのなめたけあえ キャベツのみそしる	醤油 みりん 砂糖 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	かじき 大豆 わかめ	米 片栗粉 油	生姜 人参 人参	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	590cal 21.7g 16.9g 1.3g	359cal 16.8g 10.7g 1.3g
17	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 たまねぎのみそしる ぎゆうにゆう バナナ	醤油 みりん ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 人参 人参	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	417cal 11.0g 11.7g 1.5g	461cal 12.2g 12.8g 2.0g
19	月	せんべい 牛乳	さいきょうやき だいたいずひじきに じゃがいものみそしる	砂糖 マヨネーズ 醤油 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	カレイ ひじき 大豆 油揚げ かまぼこ	米	人参 人参	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 22.1g 15.6g 2.6g	372cal 17.4g 12.5g 2.7g
20	火	クッキー 牛乳	ほうれんそうのマヨネーズあえ わかめスープ	醤油 マヨネーズ コンソメ	ギョウザ ツナ わかめ	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	ハムチーズむしばん ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 19.6g 25.2g 1.7g	367cal 15.1g 22.6g 1.6g
21	水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ みそドレサラダ とうふのみそしる スイカ	コンソメ ケチャップ 味噌 砂糖 醤油 酢 ごま油	卵 ツナ 豆腐 わかめ	米	玉葱 人参 人参	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	490cal 16.5g 14.9g 1.1g	320cal 11.8g 12.9g 1.1g
24	土	せんべい お茶	あつあげおひたしにの じゃがいものみそしる ぎゆうにゆう オレンジ	だし汁 味噌 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 わかめ 豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 人参	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	518cal 19.7g 18.4g 1.3g	377cal 18.3g 19.7g 1.3g
26	月	ビスケット 牛乳	やきざかな きりほんだいこんのもの ふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 油揚げ かまぼこ	米	人参 人参	ごはん	ミニロールケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	472cal 20.2g 13.1g 1.3g	246cal 15.5g 6.8g 1.4g
27	火	せんべい 牛乳	ハヤシライス おちや バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 人参 人参	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	589cal 15.4g 13.0g 1.3g	543cal 12.8g 9.6g 1.3g
28	水	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ ツナとプロコリーのマヨサラダ コンソメスープ スイカ	コンソメ ケチャップ 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ツナ	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 人参	ごはん	グリーンケーキ ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 19.6g 26.2g 1.9g	355cal 14.8g 21.5g 2.2g
29	木	クッキー 牛乳	かじきのケチャップあえ ほうれんそうのサラダ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 味噌 ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 油	生姜 人参 人参	ごはん	バナナマフィン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	683cal 28.6g 27.6g 2.0g	504cal 24.9g 23.8g 1.9g
30	金	せんべい 牛乳	とうふつくね すきごんのもの じゃがいものみそしる メロン	砂糖 醤油 みりん 醤油 味噌 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 すき昆布 油揚げ かまぼこ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 人参	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	596cal 22.0g 17.1g 2.1g	380cal 16.8g 13.7g 2.3g
31	土	クッキー お茶	トマトカレー ぎゆうにゆう バナナ	カレールー	鶏もも肉 大豆 牛乳	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	462cal 14.3g 14.7g 0.7g	300cal 12.4g 12.8g 0.7g

15日(木)

誕生会

ごはんに
いりません。

