

7月の幼児食

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	鉄入り牛乳	3	牛乳	4	ドリンクヨーグルト	5	牛乳	6	麦茶、ぼたぼた焼き
昼食	ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ		ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ バナナ		ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 オレンジ		七夕手まり寿司 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 バナナ		コーンラーメン ピーマンとソーセージのソテー グレープフルーツ	
午後	牛乳、星たべよ		牛乳、ココナッツサブレ		牛乳、ココア蒸しパン		牛乳、ぼたぼた焼き		麦茶、フルーツヨーグルト		麦茶、たべっ子どうぶつ	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	ぶどうジュース	12	牛乳	13	麦茶、白い風船
昼食	カレーライス 切干し大根のサラダ オレンジ		ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		肉みそうどん きゅうりの酢の物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 りんご	
午後	牛乳、ギョリス アスバラガス		牛乳、ぱりんこ		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、クラッカー(リッツ)		牛乳、鶏ひじきごはん		麦茶、ホームパイ	
午前	15		16	鉄入り牛乳	17	牛乳	18	野菜ジュース	19	牛乳	20	麦茶、ぱりんこ
昼食	海の日 		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ バナナ		ご飯 レバーと芋の甘辛煮 ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ		ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		食育ごはん 青梗肉絲 キャベツのトマトカレードレッシング 長芋の旨煮 モロヘイヤのスープ オレンジ		三色そぼろ丼 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	
午後			牛乳、味しらべ		牛乳、白い風船		牛乳、人参ケーキ		牛乳、ぼたぼた焼き		麦茶、ギンビスアスバラガス	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	りんごジュース	26	牛乳	27	麦茶、ぼたぼた焼
昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ		ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ツナとトマトのスパゲティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		ご飯 納豆と野菜の炒めもの ほうれん草ナムル 大根となめこのみそ汁 バナナ		ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーうどん きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ	
午後	牛乳、うす焼きせんべい		牛乳、星たべよ		牛乳、塩昆布おにぎり		牛乳、ぱりんこ		牛乳、きな粉トースト		麦茶、クラッカー(リッツ)	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳	 <p>今月のおすすめメニュー</p> <p>きな粉トースト</p> <p>きな粉、砂糖、油で簡単に作れるメニューです。 油をバターに変えるとよりコクが増します♪ きな粉には良質なたんぱく質が多く含まれているので 積極的に摂れるとより良いです。 忙しい朝などにも簡単にできるので ぜひお試しください！</p>					
昼食	和風カレー丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ		わかめうどん 豚肉のしょうが焼き りんご		ご飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 バナナ							
午後	牛乳、ホームパイ		牛乳、ゆかりしらすおにぎり		牛乳、ぼたぼた焼き							

	1人分 - kcal	タンパク g	脂質 g	食塩 g
3才以上児	560	22.4	18.1	1.9
目標量	574	23	15.9	1.6
3才未満児	446	17.8	14.5	1.6
目標量	458	18.3	12.7	1.5

☆いよいよ暑さが本格：的になる季節。
食事と休息をバランスよく取りながら
暑い夏を乗り越えましょう！
☆発注や園の行事の関係で献立が変更に
なる場合がございますのでご了承下さい。



7月の離乳食【12～18か月】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	鉄入り牛乳	3	牛乳	4	ドリンクヨーグルト	5	牛乳	6	麦茶、小魚せんべい
昼食	軟飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ		軟飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ バナナ		軟飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯(軟飯) じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 オレンジ		七夕手まり寿司(軟飯) 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 バナナ		コーンラーメン ピーマンとソーセージのソテー グレープフルーツ	
午後	牛乳、ハイハイ		牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、蒸しパン		牛乳、ハイハイ		麦茶、バナナヨーグルト		麦茶、動物ビスケット	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	ぶどうジュース	12	牛乳	13	麦茶、ハイハイ
昼食	カレーライス(軟飯) 切干し大根のサラダ オレンジ		軟飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		軟飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		軟飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		肉みそうどん きゅうりとわかめの和え物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼(軟飯) 凍り豆腐とにんじんの煮物 りんご	
午後	牛乳、ミルクウエハース		牛乳、ハイハイ		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、ひじきせんべい		牛乳、鶏ひじきごはん(軟飯)		麦茶、ひじきせんべい	
午前	15		16	鉄入り牛乳	17	牛乳	18	野菜ジュース	19	牛乳	20	麦茶、ひじきせんべい
昼食	 海の日		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ バナナ		軟飯 レバーと芋の甘辛煮 ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ		軟飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		軟飯 青梗肉絲 キャベツのトマトカレードレッシング とうがんのスープ オレンジ		三色そばろ丼(軟飯) じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	
午後			牛乳、どうぶつビスケット		牛乳、ミルクウエハース		牛乳、人参ケーキ		牛乳、ひじきせんべい		麦茶、ミルクウエハース	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	りんごジュース	26	牛乳	27	麦茶、ひじきせんべい
昼食	ハヤシライス(軟飯) ブロッコリーサラダ オレンジ		軟飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ツナとトマトのスパゲティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		軟飯 納豆と野菜の炒めもの ほうれん草ナムル 大根となめこのみそ汁 バナナ		軟飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーうどん きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ	
午後	牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、ひじきせんべい		牛乳、わかめおにぎり(軟飯)		牛乳、小魚せんべい		牛乳、きな粉トースト		麦茶、ハイハイ	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳						
昼食	和風カレー丼(軟飯) じゃがいものみそ汁 オレンジ		わかめうどん 豚肉のしょうが焼き りんご		軟飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 バナナ							
午後	牛乳、バナナクッキー		牛乳、しらすおにぎり		牛乳、小魚せんべい							

☆いよいよ暑さが本格的になる季節。食事と休息をバランスよく取りながら暑い夏を乗り越えましょう！
 ☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

7月の離乳食【9~11か月】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	麦茶、ヨーグルト	2	麦茶、ヨーグルト	3	麦茶、ヨーグルト	4	麦茶、ヨーグルト	5	麦茶、ヨーグルト	6	麦茶、小魚せんべい
昼食	全粥 ツナじゃが えのきのスープ オレンジ		全粥 ハンバーグ 枝豆の白あえ バナナ		全粥 さけのおろし煮 つぶし大豆のみそ汁 りんご		全粥 じゃが芋と鶏肉の煮物 凍り豆腐とほうれん草のみそ汁 オレンジ		全粥 鮭のみそ煮 麩とえのきのすまし汁 バナナ		肉やさいうどん ピーマンソテー オレンジ	
午後	麦茶、ハイハイ		麦茶、かぼちゃクッキー		麦茶、ひじきせんべい		麦茶、ハイハイ		麦茶、バナナヨーグルト		麦茶、動物ビスケット	
午前	8	麦茶、ヨーグルト	9	麦茶、ヨーグルト	10	麦茶、ヨーグルト	11	麦茶、ヨーグルト	12	麦茶、ヨーグルト	13	麦茶、ハイハイ
昼食	全粥 ポトフ 豆腐のすまし汁 オレンジ		全粥 鮭のだし煮 さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		全粥 スタミナ納豆 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ		全粥 さけのしょうゆ煮 さつま芋のみそ汁 バナナ		肉みそうどん きゅうりとわかめの和え物 オレンジ		全粥 鶏肉のとろみ煮 納豆と大根のみそ汁 りんご	
午後	麦茶、ミルクウエハース		麦茶、ハイハイ		麦茶、小魚せんべい		麦茶、ひじきせんべい		麦茶、鶏ひじき粥		麦茶、ひじきせんべい	
午前	15		16	麦茶、ヨーグルト	17	麦茶、ヨーグルト	18	麦茶、ヨーグルト	19	麦茶、ヨーグルト	20	麦茶、ひじきせんべい
昼食	海の日 		全粥 野菜のトマト煮 コンソメスープ バナナ		全粥 レバーと芋の甘辛煮 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ		全粥 納豆のみそ炒め 白菜のすまし汁 バナナ		全粥 豚肉の野菜炒め キャベツとトマトのスープ オレンジ		全粥 そぼろ煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ	
午後			麦茶、どうぶつビスケット		麦茶、ミルクウエハース		麦茶、ハイハイ		麦茶、ひじきせんべい		麦茶、小魚せんべい	
午前	22	麦茶、ヨーグルト	23	麦茶、ヨーグルト	24	麦茶、ヨーグルト	25	麦茶、ヨーグルト	26	麦茶、ヨーグルト	27	麦茶、ひじきせんべい
昼食	全粥 ポトフ ブロッコリーサラダ オレンジ		全粥 さけ煮 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁 バナナ		ツナとトマトのスパゲティ ゆでブロッコリー わかめスープ オレンジ		全粥 豆腐のそぼろあん ツナとほうれん草のスープ バナナ		全粥 鶏肉のコーンクリーム煮 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		肉うどん きゅうりの中華風サラダ オレンジ	
午後	麦茶、かぼちゃクッキー		麦茶、ひじきせんべい		麦茶、ミルクウエハース		麦茶、小魚せんべい		麦茶、きな粉トースト		麦茶、ハイハイ	
午前	29	麦茶、ヨーグルト	30	麦茶、ヨーグルト	31	麦茶、ヨーグルト						
昼食	全粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 オレンジ		わかめうどん 豚肉の照り焼き りんご		全粥 鮭の照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 バナナ							
午後	麦茶、バナナクッキー		麦茶、しらす粥		麦茶、小魚せんべい							

☆いよいよ暑さが本格的になる季節。食事と休息をバランスよく取りながら暑い夏を乗り越えましょう！
 ☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。

7月の離乳食【7～8か月】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 麦茶、ヨーグルト	2 麦茶、ヨーグルト	3 麦茶、ヨーグルト	4 麦茶、ヨーグルト	5 麦茶、ヨーグルト	6 麦茶、小魚せんべい
昼食	7倍粥 ツナじゃが 人参スープ オレンジ	7倍粥 豆腐の野菜煮 枝豆の煮物 バナナ	7分粥 さけのおろし煮 たまねぎスープ りんご	7倍粥 じゃが芋と鶏肉のだし煮 凍り豆腐とほうれん草のすまし汁 オレンジ	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 麩と豆腐のすまし汁 バナナ	肉やさいうどん オレンジ
午後	麦茶、ハイハイ	麦茶、小魚せんべい	麦茶、ひじきせんべい	麦茶、ハイハイ	麦茶、バナナヨーグルト	麦茶、ひじきせんべい
午前	8 麦茶、ヨーグルト	9 麦茶、ヨーグルト	10 麦茶、ヨーグルト	11 麦茶、ヨーグルト	12 麦茶、ヨーグルト	13 麦茶、ハイハイ
昼食	7倍粥 ポトフ 豆腐のすまし汁 オレンジ	7倍粥 鮭のだし煮 さつまいもサラダ バナナ	7倍粥 納豆 たまねぎのすまし汁 オレンジ	7倍粥 さけ煮 さつまいものすまし汁 バナナ	肉みそうどん きゅうりの和え物 オレンジ	7倍粥 納豆 大根のすまし汁 りんご
午後	麦茶、ハイハイ	麦茶、ハイハイ	麦茶、小魚せんべい	麦茶、ひじきせんべい	麦茶、鶏ささみと人参粥	麦茶、ひじきせんべい
午前	15	16 麦茶、ヨーグルト	17 麦茶、ヨーグルト	18 麦茶、ヨーグルト	19 麦茶、ヨーグルト	20 麦茶、ひじきせんべい
昼食	海の日 	7倍粥 野菜のトマト煮 コンソメスープ バナナ	7倍粥 野菜の煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	7倍粥 納豆 白菜のすまし汁 バナナ	7倍粥 ささみの野菜煮 キャベツとトマトのスープ オレンジ	7倍粥 野菜のとろみ煮 凍り豆腐のすまし汁 オレンジ
午後		麦茶、小魚せんべい	麦茶、ひじきせんべい	麦茶、ハイハイ	麦茶、ひじきせんべい	麦茶、小魚せんべい
午前	22 麦茶、ヨーグルト	23 麦茶、ヨーグルト	24 麦茶、ヨーグルト	25 麦茶、ヨーグルト	26 麦茶、ヨーグルト	27 麦茶、ひじきせんべい
昼食	7倍粥 ポトフ ブロッコリー煮 オレンジ	7倍粥 さけ煮 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁 バナナ	ツナとトマトのスパゲティ ゆでブロッコリー にんじんスープ オレンジ	7倍粥 納豆 ほうれん草とにんじんのすまし汁 バナナ	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 にんじんのすまし汁 りんご	肉野菜うどん オレンジ
午後	麦茶、小魚せんべい	麦茶、ひじきせんべい	麦茶、ハイハイ	麦茶、小魚せんべい	麦茶、きな粉トースト	麦茶、ハイハイ
午前	29 麦茶、ヨーグルト	30 麦茶、ヨーグルト	31 麦茶、ヨーグルト			
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものすまし汁 オレンジ	肉野菜うどん りんご	7倍粥 鮭の野菜だし煮 たまねぎのすまし汁 バナナ			
午後	麦茶、小魚せんべい	麦茶、しらす7倍粥	麦茶、小魚せんべい			

☆いよいよ暑さが本格的になる季節。食事と休息をバランスよく取りながら暑い夏を乗り越えましょう！
 ☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。

7月の離乳食【5～6か月】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	ミルク	2	ミルク	3	ミルク	4	ミルク	5	ミルク	6	ミルク
昼食	10倍粥 野菜のだし煮 オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 野菜煮 バナナマッシュ ミルク		10倍粥 たまねぎスープ りんご ミルク		10倍粥 ほうれん草のだし煮 オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 豆腐の野菜煮 バナナマッシュ ミルク		肉やさいうどん オレンジ果汁 ミルク	
午後	ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク	
午前	8	ミルク	9	ミルク	10	ミルク	11	ミルク	12	ミルク	13	ミルク
昼食	10倍粥 野菜のとりみ煮 オレンジくず湯 ミルク		10倍粥 さつまいもと小松菜煮 バナナマッシュ		10倍粥 玉ねぎと豆腐のだし煮 オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 にんじんとさつま芋のとりみ煮 バナナマッシュ ミルク		やさいうどん オレンジ ミルク		10倍粥 豆腐と大根のだし煮 りんごすりおろし ミルク	
午後	ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク	
午前	15		16	ミルク	17	ミルク	18	ミルク	19	ミルク	20	ミルク
昼食	海の日 		10倍粥 野菜のとりみ煮 バナナマッシュ ミルク		10倍粥 野菜の煮物 オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 白菜のすまし汁 バナナマッシュ ミルク		10倍粥 野菜煮 オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 野菜のとりみ煮 オレンジのくず湯 ミルク	
午後	ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク	
午前	22	ミルク	23	ミルク	24	ミルク	25	ミルク	26	ミルク	27	ミルク
昼食	10倍粥 ポトフ オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 豆腐の野菜煮 バナナマッシュ ミルク		10倍粥 野菜のとりみ煮 オレンジ果汁 ミルク		10倍粥 野菜のとりみ煮 バナナマッシュ ミルク		10倍粥 鶏ささみと野菜のだし煮 りんご煮 ミルク		肉やさいうどん オレンジ果汁 ミルク	
午後	ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク		ミルク	
午前	29	ミルク	30	ミルク	31	ミルク						
昼食	10倍粥 豆腐と野菜の煮物 オレンジ果汁 ミルク		肉野菜うどん りんごすりおろし ミルク		10倍粥 ブロッコリーのだし煮 バナナマッシュ ミルク							
午後	ミルク		ミルク		ミルク							

☆いよいよ暑さが本格的になる季節。食事と休息をバランスよく取りながら暑い夏を乗り越えましょう！
 ☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。

7月の献立【小麦・卵アレルギー】

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	鉄入り牛乳	3	牛乳	4	ドリンクヨーグルト	5	牛乳	6	麦茶、せんべい
昼食	ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ		ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ バナナ		ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご		わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまネーズ 青菜のすまし汁 オレンジ		七夕手まり寿司 鮭の西京焼き えのきのすまし汁 バナナ		ご飯 豚肉の野菜みそ炒め ピーマンとソーセージのソテー グレープフルーツ	
午後	牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		牛乳、バナナ		牛乳、せんべい		麦茶、フルーツヨーグルト		麦茶、クッキー	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	ぶどうジュース	12	牛乳	13	麦茶、白い風船
昼食	カレーライス 切干し大根のサラダ オレンジ		ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ		ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ		ご飯 肉野菜炒め きゅうりの酢の物 オレンジ		鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 りんご	
午後	牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、クッキー		牛乳、鶏ひじきごはん		麦茶、せんべい	
午前	15		16	鉄入り牛乳	17	牛乳	18	野菜ジュース	19	牛乳	20	麦茶、ぱりんこ
昼食			ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ バナナ		ご飯 レバーと芋の甘辛煮 ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ		ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ		食育ごはん 青梗肉絲 キャベツのトマトカレードレッシング 長手の旨煮 モロヘイヤのスープ オレンジ		三色そばろ丼 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	
午後			牛乳、クッキー		牛乳、せんべい		牛乳、キウイフルーツ		牛乳、せんべい		麦茶、クッキー	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	りんごジュース	26	牛乳	27	麦茶、せんべい
昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ		ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ご飯 ツナのトマト煮込み ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ		ご飯 納豆と野菜の炒めもの ほうれん草ナムル 大根となめこのみそ汁 バナナ		ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ		カレーライス きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ	
午後	牛乳、せんべい		牛乳、クッキー		牛乳、塩昆布おにぎり		牛乳、せんべい		牛乳、きなこトースト		麦茶、クッキー	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳	 <p style="text-align: center;">今月のおすすめメニュー</p> <div style="border: 1px solid brown; padding: 5px; text-align: center; background-color: #d2b48c;"> <p>きな粉トースト</p> </div> <p style="text-align: center;">きな粉、砂糖、油で簡単に作れるメニューです。 油をバターに変えるとよりコクが増します♪ きな粉には良質なたんぱく質が多く含まれているので 積極的に摂れるとより良いです。 忙しい朝などにも簡単にできるので ぜひお試しください！</p> 					
昼食	和風カレー丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ		ご飯 油揚げと野菜の旨煮 豚肉のしょうが焼き りんご		ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーサラダ なすのみそ汁 バナナ							
午後	牛乳、せんべい		牛乳、ゆかりしらすおにぎり		牛乳、せんべい							

	I補キ - kcal	タンパク g	脂質 g	食塩 g
3才以上児	560	22.4	18.1	1.9
目標量	574	23	15.9	1.6
3才未満児	446	17.8	14.5	1.6
目標量	458	18.3	12.7	1.5

☆いよいよ暑さが本格；的になる季節。
食事と休息をバランスよく取りながら
暑い夏を乗り越えましょう！
☆発注や園の行事の関係で献立が変更に
なる場合がございますのでご了承下さい。



7月の献立【乳・卵アレルギー】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 豆乳	2 豆乳	3 豆乳	4 豆乳	5 豆乳	6 麦茶、ぼたぼた焼き
昼食	ご飯 ツナじゃが 小松菜のごま和え 中華スープ オレンジ	ご飯 コーンハンバーグ 枝豆の白あえ わかめとかにかまの中華スープ バナナ	ご飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 りんご	わかめご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐のごまペース 青菜のすまし汁 オレンジ	七夕手まり寿司 鮭の西京焼き 麩とえのきのすまし汁 バナナ	コーンラーメン ピーマンとソーセージのソテー グレープフルーツ
午後	豆乳、星たべよ	豆乳、ギンビスアスパラガス	豆乳、ココア蒸しパン	豆乳、ぼたぼた焼き	麦茶、フルーツポンチ	麦茶、ぱりんこ
午前	8 豆乳	9 豆乳	10 豆乳	11 ぶどうジュース	12 豆乳	13 麦茶、星たべよ
昼食	カレーライス 切干し大根のサラダ オレンジ	ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁 バナナ	ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 豆腐のすり流し汁 キウイフルーツ	ご飯 ぶりの煮つけ ひじきの煮物 さつまいもと豚肉のみそ汁 バナナ	肉みそうどん きゅうりの酢の物 オレンジ	鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 りんご
午後	豆乳、ギンビス アスパラガス	豆乳、ぱりんこ	豆乳、ゆでとうもろこし	豆乳、クラッカー(リッツ)	豆乳、鶏ひじきごはん	麦茶、ぱりんこ
午前	15	16 豆乳	17 豆乳	18 野菜ジュース	19 豆乳	20 麦茶、ぱりんこ
昼食		ビーンズライス きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ バナナ	ご飯 レバーと芋の甘辛煮 ブロッコリーのゴママヨあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ	ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの甘煮 あげとしめじのみそ汁 バナナ	食育ごはん 青梗菜 キャベツのトマトカレードレッシング 長手の旨煮 モロヘイヤのスープ オレンジ	三色そばろ丼 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ
午後		豆乳、味しらべ	豆乳、星たべよ	豆乳、人参ケーキ	豆乳、ぼたぼた焼き	麦茶、ギンビスアスパラガス
午前	22 豆乳	23 豆乳	24 豆乳	25 りんごジュース	26 豆乳	27 麦茶、ぼたぼた焼き
昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	ご飯 さけの塩焼き 炒り豆腐 切り干し大根のみそ汁 バナナ	ツナとトマトのスパゲティ ゆでブロッコリー わかめスープ グレープフルーツ	ご飯 納豆と野菜の炒めもの ほうれん草ナムル 大根となめこのみそ汁 バナナ	ご飯 鶏肉のコーン焼き 卵の花 たらとえのきのすまし汁 キウイフルーツ	カレーうどん きゅうりの中華風サラダ グレープフルーツ
午後	豆乳、うす焼きせんべい	豆乳、星たべよ	豆乳、塩昆布おにぎり	豆乳、ぱりんこ	豆乳、マカロニきな粉	麦茶、クラッカー(リッツ)
午前	29 豆乳	30 豆乳	31 豆乳	 <p>今月のおすすめメニュー</p> <p>きな粉トースト</p> <p>きな粉、砂糖、油で簡単に作れるメニューです。 油をバターに変えるとよりコクが増します♪ きな粉には良質なたんぱく質が多く含まれているので 積極的に摂れるとより良いです。 忙しい朝などにも簡単にできるので ぜひお試しください！</p>		
昼食	和風カレー丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ	わかめうどん 豚肉のしょうが焼き りんご	ご飯 ぶりの照り焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 バナナ			
午後	豆乳、ぱりんこ	豆乳、ゆかりしらすおにぎり	豆乳、ぼたぼた焼き			

	1才以上児	2才以上児	3才以上児	4才以上児
エネルギー (kcal)	560	574	446	458
たんぱく質 (g)	22.4	23	17.8	18.3
脂質 (g)	18.1	15.9	14.5	12.7
食塩 (g)	1.9	1.6	1.6	1.5

☆いよいよ暑さが本格；的になる季節。
食事と休息をバランスよく取りながら
暑い夏を乗り越えましょう！
☆発注や園の行事の関係で献立が変更に
なる場合がございますのでご了承下さい。

