



7月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	水分補給は大丈夫？ 暑くなり、脱水症が気になる季節になりました						1	クラッカー	2	ぶどうゼリー (Fe)	3	動物ビスケット
昼食	い 起床時と就寝時、出かける前と帰宅後 運動の前と後、お風呂の前と後 何を・・・水や麦茶など、甘くないものがお勧め どのくらい・・・一度にたくさん摂らず、少しずつ口に含ませるように。 一回の目安量 乳児：50-100ml 幼児：100-150ml						沖縄そば もやし中華風和え物 バナナ1/2本		ごはん 味噌汁 (キャベツ) 魚の梅マヨ焼き 千切りいりちー		ハヤシライス オクラの和え物 野菜ジュース	
3時のおやつ							味噌おむすび 棒チーズ 桑茶		タンナファクルー りんご ミルク		おにぎり (じゃこごま) お茶・麦茶	
午前のおやつ	5	胚芽ビスケット	6	棒チーズ	7	ハーベストセサミ	8	カル鉄スティック	9	焼き芋	10	はちや棒
昼食	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 人参いりちー		ごはん 味噌汁 (山東菜) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え		冷やし中華 ゴーヤーのかき揚げ すいか		ごはん 沖縄風味味噌汁 きゅうりと竹輪の和え物 さけのポテト焼き		ごはん 味噌汁 (じゃが芋) うじら豆腐 小松菜炒め みかん缶		牛丼 白菜のすまし汁 粉ふき芋 (青のり) 黄桃	
3時のおやつ	ごまフレーク ミルク		大学芋 ミルク		はとむぎおこし ヨーグルト バナナ		オレンジクリームゼリー ミルク		亀の甲せんべい パイナップル ミルク		クラッカーサンド (ジャム) ミルク	
午前のおやつ	12	ミレービスケットノン フライ	13	バナナ	14	豆乳 (フルーツ味)	15	ヨーグルト	16	ソフトせんべい	17	ビスコ
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーサラダ 乳酸菌飲料		ごはん 味噌汁 (冬瓜) 麻婆へちま もずく和え		マージンごはん みそ汁 (チンゲン菜) チキン南蛮 パイン缶 ひじきのサラダ		ごはん 味噌汁 (豆腐) 白身魚の西京焼き 野菜炒め		お子様ランチ 野菜スープ とんかつ メロン 大豆サラダ		カレーチャーハン 中華風コンソースープ きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ	
3時のおやつ	きな粉クッキー ミルク		ゴーヤーチップス 豆乳 (フルーツ味)		黒糖バナナケーキ ミルク		アメリカンドック ミルク		ホットケーキ 牛乳		ジョアブレン タンナファクルー	
午前のおやつ	19	野菜スティック	20	こごかなせんべい	21	焼き芋	22	丸ボウロ	23	マリービスケット	24	シークァーサーゼリー
昼食	ごはん 手作りふりかけ イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー		麦ごはん 味噌汁 (油揚げ) レバーフライ オレンジ パパイヤいりちー		ごはん 味噌汁 (じゃが芋) 魚の味噌焼き コールスローサラダ		海の日 		スポーツの日 		マーボー丼 味噌汁 (かぼちゃ) おくらのおかか和え バナナ	
3時のおやつ	氷ぜんざい 塩せんべい		手づくりちんすこう りんご ミルク		ちんびん ミルク						焼き芋 豆乳 (フルーツ味)	
午前のおやつ	26	ひじきスティック	27	麦菓子	28	まがりせんべい	29	動物ビスケット	30	豆乳ウエハース	31	全粒粉クラッカー
昼食	チキンカレー モーウィのサラダ ヨーグルト		ごはん 味噌汁 (大根) 魚のラビゴットソース ほうれん草のごま和え		中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え		お弁当の日		ごはん じゃが芋とコーンのスープ ポークチャップ オレンジ いんげん土佐和え		ナポリタン ブロッコリーのチキンサラダ ヨーグルト (バナナ・ブルー)	
3時のおやつ	黒糖くずもち ミルク		ココアマフィン ミルク		焼き芋 ミルク		ケーキ ミルク		丸ボウロ バナナ ミルク		鮭わかめおむすび 棒チーズ お茶	