

2024年7月

明月託児所



旬の食材
 胡瓜 ピーマン トマト とうもろこし メロン

おいしい「とうもろこし」の選び方
 購入する際、ご参考になさってください。
 ・皮は緑色が濃いもの
 ・ひげは褐色あるいは黒褐色のもの
 ・実が先まで詰まっていて重みがあるもの
 ・粒が大きくふっくらしているもの

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	七夕メニュー 5	6
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	夏野菜カレー えのきスープ レタスとコーンサラダ オレンジ	ごはん ほうれん草のみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ	ごはん わかめのみそ汁 和風ハンバーグ コールスローサラダ パイナップル	ごはん・玉葱のみそ汁 豚肉と厚揚げ スタミナ炒め 小松菜ともやし和え キウイフルーツ	七夕そうめん 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 もも	チャーハン 豆腐スープ バンバンジーサラダ オレンジ
午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	みそポテト 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	きなこ麩ラスク 牛乳	プリン 星せんべい・麦茶	お菓子 牛乳
	8	9	10	11	夏まつり 12	13
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	食パン たまごスープ チリコンカン グリーンサラダ オレンジ	豚丼 茄子のみそ汁 春雨とレタスの和え物 バナナ	ごはん 豆腐のみそ汁 焼き魚(ほっけ) 納豆野菜和え キウイフルーツ	じゃが芋スープ チキンステーキ 海藻サラダ オレンジ	焼きそば しめじスープ ウインナー アンパンマンポテト ブロッコリー・バナナ	焼き鶏丼 キャベツのみそ汁 小松菜のかにかま和え キウイフルーツ
午後おやつ	香りおにぎり 麦茶	ヨーグルト ウエハース・麦茶	ツナマヨカレートースト 牛乳	ブラウニー 牛乳	動物カステラ ミニゼリー・麦茶	お菓子 牛乳
	15	16	17	18	食育の日 19	20
午前おやつ		お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	海の日	ごはん ほうれん草のみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 バナナ	ごはん わかめのみそ汁 和風ハンバーグ コールスローサラダ パイナップル	ごはん・玉葱のみそ汁 豚肉と厚揚げ スタミナ炒め 小松菜ともやし和え キウイフルーツ	ごはん チンゲン菜スープ 酢鶏※ たたき胡瓜 バナナ	かけうどん 豚肉の甘みそ焼き ブロッコリーの和え物 オレンジ
午後おやつ		みそポテト 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	きなこ麩ラスク 牛乳	茹でとうもろこし せんべい・麦茶	お菓子 牛乳
	22	23	土用の丑の日 24	25	26	27
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	夏野菜カレー えのきスープ レタスとコーンサラダ オレンジ	ごはん なめこのみそ汁 豚肉のおかか梅炒め キャベツのツナ和え バナナ	ごはん もやしのみそ汁 タラのかば焼き 竹輪と根菜の煮物 キウイフルーツ	ごはん じゃが芋スープ チキンステーキ 海藻サラダ オレンジ	冷やし中華風うどん 豚肉の漬け焼き もも	二色丼 キャベツのみそ汁 小松菜のかにかま和え バナナ
午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ゼリー セサミビスケット・麦茶	ブラウニー 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	29	30	31			
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶			
昼食	食パン たまごスープ チリコンカン グリーンサラダ オレンジ	豚丼 茄子のみそ汁 春雨とレタスの和え物 バナナ	ごはん 豆腐のみそ汁 焼き魚(ほっけ) 納豆野菜和え キウイフルーツ			
午後おやつ	香りおにぎり 麦茶	ヨーグルト ウエハース・麦茶	ツナマヨカレートースト 牛乳			

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日(金)食育の日は、旬のピーマンを使用した「酢鶏」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	482	18.9	12.8	71.4	229	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村