

7月 JULY のメニュー

2023年
(0・1・2歳児)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--------------|---------------|-------------|-------------|
|  <p>夏野菜で体の中から涼しく!</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</p> | | | | | 1 |
| | | | | | 源氏パイ |
| | | | | | サラダうどん |
| | | | | | チキンナゲット |
| | | | | | バナナ |
| | | | | | サラダせんべい |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ごまビスケット | ビスコ | オレンジ | バナナ | ベジタブルスナック | クリームサンドせんべい |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 冷やしそつめん | 焼きそば |
| 太刀魚の照焼き | 豚肉のチャンプルー | 鶏肉のさっぱり煮 | 鶏つくねの照焼き | 青菜ご飯 | 味噌汁 |
| 五目煮豆 | かぼちゃの煮物 | ブロッコリーの昆布和え | ほうれん草のごま和え | ちくわの磯辺揚げ | オレンジ |
| 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | ミニゼリー | |
| フルーツポンチ | ピザトースト | コーンフレークヨーグルト | ポップコーン | ココアクッキー | ミレービスケット |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| バナナ | ヨーグルト | オレンジ | ジャンボコーン | 満月ポン | 動物ビスケット |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 中華丼 | ミートスパゲティ |
| 赤魚の煮付け | エビフライ | 牛肉のスタミナ炒め | 鶏肉のガイヤーン | 蒸しぎょうざ | コンソメスープ |
| ブロッコリーのおかか和え | キャベツのごまサラダ | ポテトサラダ | ほうれん草とコーンのソテー | 中華スープ | バナナ |
| 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | パイン缶 | |
| ブルーチェ | 人参ケーキ | ジャムパイ | みかんゼリー | リッツのクリームサンド | せんべい |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 海の目 | マリービスケット | オレンジ | バナナ | 甘塩せんべい | ウエハース |
| | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 夏野菜のカレーライス | チキンライス |
| | さわらのマヨネーズ焼き | 肉団子の甘酢あん | 鶏肉のチーズ焼き | スパゲティサラダ | コンソメスープ |
| | 切り干し大根の甘酢和え | ほうれん草のナムル | キャベツのソテー | コンソメスープ | オレンジ |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 洋梨缶 | |
| | きな粉マカロニ | 乳酸菌飲料 | フルーツヨーグルト | りんご蒸しパン | 甘辛せんべい |
| | | 焼きそばパン | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ココナッツサブレ | ヨーグルト | 源氏パイ | オレンジ | サラダせんべい | ビスコ |
| ふりかけご飯 | ご飯 | ロールパン | ご飯 | 三色丼 | 焼きうどん |
| タラの和風あんかけ | ポークチャップ | メンチカツ | 鶏肉のごま照り焼き | 小松菜の甘酢和え | 味噌汁 |
| 里芋の煮物 | 高野豆腐の煮物 | コールスローサラダ | ブロッコリーのなめたけ和え | 味噌汁 | バナナ |
| 味噌汁 | 味噌汁 | コンソメスープ | 味噌汁 | みかん缶 | |
| | | 黄桃缶 | | | |
| シリアルクッキー | パインケーキ | 昆布おにぎり | マンゴープリン | スイートポテト | ジャンボコーン |
| 31 |  | | | | |
| ミレービスケット | | | | | |
| ご飯 | | | | | |
| さばの味噌煮 | | | | | |
| カリフラワーの和風サラダ | | | | | |
| すまし汁 | | | | | |
| 杏仁豆腐 | | | | | |

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。

※ 卵アレルギー 乳アレルギー 甲殻類アレルギー 大豆アレルギー アレルギー食は、除去食または代替食となります。

JULY 7月のメニュー

【今月の平均】

エネルギー 578kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 18.4g

2023年
(3・4・5歳児)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>夏野菜で体の中から涼しく!</p> <p>きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</p> | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ご飯 太刀魚の照焼き 五目煮豆 味噌汁 フルーツポンチ | ご飯 豚肉のチャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁 黄桃缶 ピザトースト | ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの昆布和え 味噌汁 コーンフレークヨーグルト | ご飯 鶏つくねの照焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 5歳 クッキング ポップコーン | 冷やしそつめん 青菜ご飯 ちくわの磯辺揚げ ミニゼリー ココアクッキー | 1 サラダうどん チキンナゲット バナナ サラダせんべい |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーチェ | ご飯 エビフライ キャベツのごまサラダ 味噌汁 チーズ 人参ケーキ | ご飯 牛肉のスタミナ炒め ポテトサラダ 味噌汁 ジャムパイ | ご飯 鶏肉のガイヤーン ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 みかんゼリー | 中華丼 蒸しぎょうざ 中華スープ パイン缶 リッツのクリームサンド | ミートスパゲティ コンソメスープ バナナ せんべい |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 海の日 ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 切り干し大根の甘酢和え 味噌汁 わらびもち | ご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草のナムル 味噌汁 乳酸菌飲料 焼きそばパン | ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー 味噌汁 フルーツヨーグルト | 夏野菜のカレーライス スパゲティサラダ コンソメスープ 洋梨缶 りんご蒸しパン | チキンライス コンソメスープ オレンジ 甘辛せんべい | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ぶりかけご飯 タラの和風あんかけ 里芋の煮物 味噌汁 シリアルクッキー | ご飯 ポークチャップ 高野豆腐の煮物 味噌汁 パインケーキ | 4.5歳 バイキング ロールパン メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ 黄桃缶 昆布おにぎり | ご飯 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのなめたけ和え 味噌汁 マンゴープリン | 三色丼 小松菜の甘酢和え 味噌汁 みかん缶 スイートポテト | 焼きうどん 味噌汁 バナナ ジャンボコーン |
| 31 | | | | | |
| ご飯 さばの味噌煮 カリフラワーの和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐 | | | | | |

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承ください。

※ 卵アレルギー 乳アレルギー 甲殻類アレルギー 大豆アレルギー アレルギー食は、除去食または代替食となります。

7月 JULY のメニュー

2023年
カミカ三期

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|---|
|  <h2>夏野菜で体の中から涼しく!</h2> <p>きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</p> | | | | | |
| | | | |  | 1 |
| | | | | | マンナウエハース 煮込みうどん カリフラワーのやわらか煮 バナナ 赤ちゃんせんべい |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| オレンジ 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 大豆のやわらか煮 味噌汁 | マンナウエハース 軟飯又はご飯 豚肉と豆腐のだし煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁 | オレンジ 軟飯又はご飯 鶏肉と野菜のだし煮 ブロッコリーと納豆のやわらか煮 味噌汁 | バナナ 軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 | 赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 カリフラワーのやわらか煮 野菜スープ | マンナビスケット ぞうすい じゃが芋のやわらか煮 オレンジ |
| 蒸しポテト | スティックパン | ヨーグルト | ふかし芋 | 蒸しかぼちゃ | マンナウエハース |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| バナナ 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁 | ヨーグルト 軟飯又はご飯 白身魚と野菜のあん煮 キャベツの煮浸し 味噌汁 | オレンジ 軟飯又はご飯 牛肉と野菜のうま煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 | 赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 鶏肉とレバーのうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 | マンナウエハース 軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 白菜の煮浸し 野菜スープ | 赤ちゃんせんべい 煮込みうどん キャベツの煮浸し バナナ |
| ふかし芋 | きな粉おにぎり | マンナビスケット | 蒸しかぼちゃ | 蒸しポテト | マンナビスケット |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|  | マンナウエハース 軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 切干大根のやわらか煮 味噌汁 | オレンジ 軟飯又はご飯 白身魚と野菜のだし煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 | バナナ 軟飯又はご飯 鶏肉のだし煮 キャベツと納豆の煮浸し 味噌汁 | マンナビスケット 軟飯又はご飯 豚肉と野菜のうま煮 スパゲティのスープ煮 野菜スープ | マンナウエハース ぞうすい 白菜の煮浸し オレンジ |
| | ふかし芋 | きな粉おにぎり | ヨーグルト | 蒸しかぼちゃ | 赤ちゃんせんべい |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| バナナ 軟飯又はご飯 白身魚と野菜のあん煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁 | ヨーグルト 軟飯又はご飯 豚肉と野菜のだし煮 高野のやわらか煮 味噌汁 | マンナウエハース 軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 キャベツの煮浸し 野菜スープ | オレンジ 軟飯又はご飯 鶏肉とレバーのうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁 | 赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 | マンナビスケット 煮込みうどん かぼちゃのやわらか煮 バナナ |
| 蒸しポテト | マンナビスケット | きな粉おにぎり | 蒸しかぼちゃ | ふかし芋 | マンナウエハース |
| 31 |  | | |  | |
| マンナビスケット 軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 | | | | | |
| 蒸しポテト | | | | | |

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。

7月 JULY のメニュー

2023年
モグモグ期

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|
|  <p>夏野菜で体の中から涼しく! きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。</p> | | | | | <p>1</p> <p>マンナウエハース 煮込みうどん カリフラワーのやわらか煮 バナナ</p> |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| オレンジ おかゆ 白身魚のうま煮 大豆のやわらか煮 味噌汁 蒸しポテト | マンナウエハース おかゆ 鶏ささみと豆腐のだし煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁 パン粥 | オレンジ おかゆ 鶏ささみと野菜のだし煮 ブロッコリーと納豆のやわらか煮 味噌汁 ヨーグルト | バナナ おかゆ 白身魚のあん煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 ふかし芋 | 赤ちゃんせんべい おかゆ 白身魚のだし煮 カリフラワーのやわらか煮 野菜スープ 蒸しかぼちゃ | マンナビスケット ぞうすい じゃが芋のやわらか煮 オレンジ マンナウエハース |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| バナナ おかゆ 白身魚のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁 ふかし芋 | ヨーグルト おかゆ 白身魚と野菜のあん煮 キャベツの煮浸し 味噌汁 きな粉粥 | オレンジ おかゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 マンナビスケット | 赤ちゃんせんべい おかゆ 鶏ささみとレバーのうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 蒸しかぼちゃ | マンナウエハース おかゆ 白身魚のだし煮 白菜の煮浸し 野菜スープ 蒸しポテト | 赤ちゃんせんべい 煮込みうどん キャベツの煮浸し バナナ マンナビスケット |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 海の日 おかわり 白身魚のあん煮 切干大根のやわらか煮 味噌汁 ふかし芋 | マンナウエハース おかゆ 白身魚のあん煮 切干大根のやわらか煮 味噌汁 ふかし芋 | オレンジ おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 きな粉粥 | バナナ おかゆ 鶏ささみのだし煮 キャベツと納豆の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト | マンナビスケット おかゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 スパゲティのスープ煮 野菜スープ 蒸しかぼちゃ | マンナウエハース ぞうすい 白菜の煮浸し オレンジ 赤ちゃんせんべい |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| バナナ おかゆ 白身魚と野菜のあん煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁 蒸しポテト | ヨーグルト おかゆ 鶏ささみと野菜のだし煮 高野のやわらか煮 味噌汁 マンナビスケット | マンナウエハース おかゆ 白身魚のだし煮 キャベツの煮浸し 野菜スープ きな粉粥 | オレンジ おかゆ 鶏ささみとレバーのうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁 蒸しかぼちゃ | 赤ちゃんせんべい おかゆ 白身魚のうま煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 ふかし芋 | マンナビスケット 煮込みうどん かぼちゃのやわらか煮 バナナ マンナウエハース |
| 31 |  | | | |  |
| マンナビスケット おかゆ 白身魚のあん煮 カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 蒸しポテト | | | | | |

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。