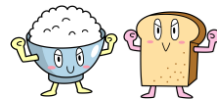




## 7月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
2	月	小魚チップス 麦茶	ご飯 みそ汁（もやし・大根） 炒り豆腐 マカロニサラダ キウイフルーツ	豆乳ホットケーキ 牛乳
3	火	ミニパン 麦茶	ご飯 みそ汁（じゃが芋・ごぼう） 鶏ささ身の甘酢あん かけ きゅうりの昆布あえ パナナ	焼きそば 牛乳
4	水	チーズ 麦茶	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの香り漬け ぶどう	キャロットケーキ 牛乳
5	木	せんべい 麦茶	パン 豆乳汁（さつまいも・野菜） ハンバーグ 添え野菜 メロン	おにぎり（鮭） 牛乳
6	金	ドリンクヨーグルト	七夕寿司 星の子スープ じゃが芋のそぼろ煮 すいか	フルーツのゼリーがけ 牛乳
7	土	ビスケット 麦茶	牛肉のみそ丼 チンゲン菜のスープ煮 オレンジ	たいやき 牛乳
9	月	卵ボーロ 牛乳	ご飯 みそ汁（キャベツ・わかめ） 揚げ魚とじゃが芋の 煮物 小松菜の納豆あえ パナナ	ジャムサンド 牛乳
10	火	せんべい 麦茶	カレー風味のトマトライス キャベツとチンゲン菜のサラダ ぶどう	お好み焼き 牛乳
11	水	クッキー 牛乳	ご飯 みそ汁（かぼちゃ・なす） さけのホイル焼き 切干し大根の旨煮 すいか	蒸しパン 牛乳
12	木	小魚チップス 麦茶	パン コーンスープ スペイン風オムレツ コールスローサラダ グレープフルーツ	おにぎり（じゃこごま） 牛乳
13	金	ミニパン 麦茶	ご飯 みそ汁（チンゲン菜・なめこ） さわらのもやしあ んかけ 焼きなす キウイフルーツ	野菜もち（にんじん） 牛乳
14	土	チーズ 麦茶	焼きうどん 中華スープ（にら卵） ブロccoliと豆腐 のサラダ パナナ	あんぱん 牛乳
17	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 みそ汁（おくら・なす） ピーマンのカラフル焼き ポテトサラダ メロン	フレンチトースト 牛乳
18	水	ビスケット 牛乳	ご飯 みそ汁（もやし・わかめ） かじきのカレー風味 チンゲン菜とあげの煮浸し風 ぶどう	かぼちゃの茶巾 牛乳
19	木	卵ボーロ 牛乳	パン かぼちゃの豆乳煮 おからナゲット ブロccoliとトマトのごまサラダ キウイフルーツ	おにぎり（昆布） 牛乳
20	金	クッキー 麦茶	夏野菜カレーライス キャベツとツナのサラダ すいか	ジャムサンド 牛乳
21	土	せんべい 麦茶	そうめん 凍り豆腐とひき肉の煮物 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
23	月	卵ボーロ 牛乳	ご飯 ふりかけひじき 豆乳コーン鍋（キャベツ） じゃが芋きんぴら パナナ	おにぎり（さけ） 牛乳
24	火	チーズ 麦茶	ご飯 みそ汁（じゃが芋・たまねぎ） さわらと人参の煮 物 キャベツとほうれんそうの磯和え グレープフルーツ	ビーフン（焼き） 牛乳
25	水	ミニパン 麦茶	ご飯 具だくさん汁（豆腐・なす） かじきのさっぱり甘 酢ソース 添え焼きかぼちゃ ぶどう	蒸しパン・小豆 牛乳
26	木	ドリンクヨーグルト	パン スープ（コーン・わかめ） ポークビーンズ もやしと小松菜の塩ごまあえ すいか	ピラフ 牛乳
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 中華スープ（いも） 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ メロン	卵サンド 牛乳
28	土	小魚チップス 麦茶	なすとトマトのパスタ かぼちゃのサラダ キウイフルー ツ	メロンパン 牛乳
30	月	クッキー 牛乳	ご飯 とうがんのそぼろ汁 さけの塩焼き ひじきの煮物 ぶどう	揚げパンきなこ 牛乳
31	火	せんべい 麦茶	ご飯 みそ汁（切干し・かぼちゃ） 鶏ひき肉の信田煮 添え野菜（きゃべつ・焼きトマト） パナナ	プリン 牛乳

## お腹がすいたら食事の一部を

夕食前など急に食べ物を欲しがるときは、お菓子ではなく、ラップに包んだおにぎりやパン(菓子パン以外)などを捕食とし、その後の食事で調整するといいですよ。



※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
520kcal	19.3g	15.6g	1.7g