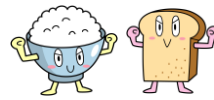




# 7月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	水	チーズ 麦茶	ご飯 白身魚の香り蒸し ブロッコリーのごま酢あえ 添え・蒸しいも みそ汁 (ひき肉・もやし) パナナ	蒸しパン・小豆 牛乳
2	木	ウエハース 麦茶	パン ミートローフ 野菜のトマト煮 わかめスープ (もやし) キウイフルーツ	おにぎり (焼き) 牛乳
3	金	せんべい 麦茶	じゃこまぜご飯 厚揚げのみそ炒め きゅうりのゆかりあえ 煮びたし風汁 (キャベツ) オレンジ	豆乳ももゼリー 牛乳
4	土	ビスケット 麦茶	野菜そぼろ丼(納豆) かき玉汁(わかめ) りんご	クリームパン 牛乳
6	月	ドリンクヨーグルト	いわしのかぼ焼き丼 ほうれん草の白和え みそ汁 (もやし・わかめ) キウイフルーツ	トマトゼリー 牛乳
7	火	ミニパン 麦茶	トマトごはん セタ・シチュー 切干大根のサラダ パナナ	焼きりんごケーキ 牛乳
8	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 さけのサラダ焼き 揚げなす 豚汁 (夏) りんご	かぼちゃかん (あずき) 牛乳
9	木	小魚チップス 麦茶	パン 鶏だんごのサワー鍋 ベイクドじゃが ブロッコリーの玉ねぎドレッシング すいか	おにぎり (塩こんぶ) 牛乳
10	金	クッキー 麦茶	ご飯 たらこの磯辺焼き、焼きトマト 切干大根と凍り豆腐の煮物 みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ) キウイフルーツ	蒸しパン・和風やさい 牛乳
11	土	ウエハース 麦茶	ビーフン五目 (えび) 豆腐スープ (ねぎ) パナナ	マドレーヌ 牛乳
13	月	せんべい 麦茶	ドライカレーライス キャベツのサラダ (しらす) オレンジ	ホットドッグ 牛乳
14	火	ビスケット 麦茶	ご飯 コーン焼き ゆでいんげん じゃが芋きんぴら 豆腐みそ汁 (小松菜・油あげ) りんご	豆乳フルーツかんでん 牛乳
15	水	チーズ 麦茶	ご飯 あじのマリネ 焼きかぼちゃ 押し麦のスープ (鶏・キャベツ) すいか	おに蒸しパン 牛乳
16	木	ドリンクヨーグルト	パン ピーマンの細切り炒め きゅうりの酢の物 コーンスープ (豆乳) パナナ	わかめおにぎり 牛乳
17	金	ミニパン 麦茶	ご飯 レバーの胡麻ソースからめ 蒸し野菜のサラダ みそ汁 (豆腐・チンゲン菜) オレンジ	チャーハン (しらす・ひじき) 牛乳
18	土	卵ボーロ 麦茶	てりやき野菜丼 麩のすまし汁 (えのき) キウイフルーツ	パウムクーヘン 牛乳
20	月	クッキー 麦茶	ご飯 かじきとごぼうの煮つけ ほるさめサラダ みそ汁 (切干し・かぼちゃ) オレンジ	お好み焼き 牛乳
21	火	小魚チップス 麦茶	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー もやしとわかめのナムル キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳
22	水	せんべい 麦茶	菜飯 (小松菜・コーン) わかさぎのかりん揚げ 粉ふき芋 (青のり) 納豆汁 (だいこん・にんじん) パナ	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳
25	土	ウエハース 麦茶	カレーうどん ブロッコリーとツナのサラダ りんご	あんぱん 牛乳
27	月	チーズ 麦茶	さばのそぼろご飯 ベイクド里芋 豆乳汁 (野菜) すいか	ジャムサンド 牛乳
28	火	ビスケット 麦茶	ご飯 肉じゃが (豚肉) おくらの梅和え 豆腐みそ汁 (だいこん) オレンジ	ドーナツ・かぼちゃ 牛乳
29	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 とうがんのそぼろ汁 パナナ	ビーフン (焼き・カレー味) 牛乳
30	木	ドリンクヨーグルト	パン 白身魚のフリット (カレー味) キャベツサラダ 豆乳スープ (さつまいも・えのき) キウイフルーツ	ピラフ (エビ) 牛乳
31	金	クッキー 麦茶	ハリハリゆかりご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ (蒸し) きゅうりの昆布あえ すいか	スイートポテト 牛乳

## バランスのよい食事で健康生活

★食材の組み合わせ・・・「主食」「主菜」「副菜」をそろえること！

①主食



②主菜



③副菜



④もう一品



乳製品や  
果物は、  
おやつに

★食材の目安量

①主食 (100g程度)

- ・ごはん茶碗1杯 (子ども用)

②主菜 (30~40g程度)

- ・魚なら一般的な切り身の半分
- ・肉なら、鶏肉唐揚げ用2個程度
- ・納豆なら、1パック
- ・卵なら、1個程度

③副菜 (合計80~100g程度)

- ・緑黄色野菜 20~30g程度 (煮物用かぼちゃ・2~3個)
- ・淡色野菜 40~50g程度 (千切りキャベツ・茶碗1杯程度)
- ・芋・きのこ・海藻類など 20g程度 (じゃが芋・2cm角3個程度)

※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
504kcal	18.3g
脂質	食塩相当量
14.3g	1.5g

