



# 7月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	土	焼きそば オニオンスープ 果物	牛乳, 粉かつお, さつま揚げ, 豚肉 ベーコン, 青のり粉	菓子, 中華そば, 油, 菓子	人参, 葱, パセリ, キャベツ, 玉葱 もやし, しめじ茸, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 かぼちゃババロア	
3	月	御飯 豚肉と冬瓜のごまみそ煮 おひたし 果物	牛乳, 厚揚げ, 煮干し, しらす干し 粉かつお, 豚肉, 卵, スキムミルク 青のり粉, 中みそ, チーズ	小麦粉, 精白米, 山芋, 砂糖, 油, ごま	チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ もやし, とうがん, しめじ茸, バナナ	牛乳 チーズ お茶 お好み焼き	
4	火	キーマカレー ビーンズサラダ 果物	牛乳, ミックスビーンズ, 牛挽肉, 豚挽肉 ハム, ゼラチン, スキムミルク, 寒天	精白米, 砂糖, 菓子	りんご, チンゲン菜, 人参, ピーマン きゅうり, 玉葱, ホールコーン缶, なす みかん缶, レーズン, オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 カルピスゼリー 菓子	
5	水	マーボー豆腐丼 中華風サラダ 果物	牛乳, 豆腐, 豚挽肉, 焼き豚 スキムミルク, 赤みそ	精白米, でん粉, 砂糖, 菓子, 油 ごま油, ごま	人参, 葱, 枝豆, キャベツ, 生姜, 玉葱 ホールコーン缶, にんにく, もやし 木耳, バナナ	牛乳 菓子 お茶 三未: 枝豆チーズマフィン 三上: 枝豆	
6	木	御飯 魚の香味焼き いそ煮 豆腐のみそ汁	茹大豆, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, 鮭 ひじき, 塩わかめ, 中みそ, 牛乳	精白米, 砂糖, 油, ごま, 黒ごま	りんご, さやいんげん, かぼちゃ, 人参 葱, 生姜, 玉葱, えのき茸	牛乳 りんご お茶 大学かぼちゃ	
7	金	 <b>七夕メニュー☆</b> 					
8	土	七夕そうめん なすのみそ炒め 果物	牛乳, かつお節, 冷むきえび さつま揚げ, 若鶏肉, 中みそ	菓子, そうめん, 砂糖, 油, ごま, パン	オクラ, トマト, 人参, ピーマン なす, みかん缶, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ハンバーガー	
10	月	御飯 ミネストラスープ ポイルウインナー フレンチサラダ	牛乳, ベーコン, ウインナー 卵, スキムミルク	小麦粉, マカロニ, 精白米, じゃが芋 砂糖, 油, バター	トマト, 人参, パセリ, 赤ピーマン キャベツ, きゅうり, セロリ, 玉葱 パイン缶, 黄桃缶	牛乳 一口ゼリー ミルク ピーチケーキ	
11	火	チンジャオロース風丼 春雨スープ 果物	牛乳, 豆腐, 牛肉, スキムミルク	精白米, 食パン, でん粉, 春雨, 砂糖 油, ごま油, マーガリン, 菓子	にら, 人参, ピーマン, 赤ピーマン たけのこ水煮, 玉葱, もやし, 黄ピーマン 生椎茸, オレンジジュース, オレンジ レモン汁	牛乳 菓子 ミルク キャロットジャムサンド	
12	水	御飯 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかか和え 果物	牛乳, 高野豆腐, かつお節, 糸かつお 若鶏挽肉, 卵, チーズ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖 マーガリン, ジャム	人参, グリンピース, キャベツ, 玉葱 もやし, 干椎茸, バナナ	牛乳 チーズ お茶 ロシアンクッキー	
13	木	御飯 魚の和風マリネ なすのみそ汁 果物	牛乳, 油揚げ, 煮干し, カレイ アイスクリーム, 中みそ	精白米, でん粉, 砂糖, 油	オレンジ, オクラ, 人参, 葱, 赤ピーマン 玉葱, なす, 黄ピーマン, 生椎茸 りんご, レモン汁	牛乳 オレンジ お茶 アイスクリーム	
14	金	パン タンドリーチキン ツナサラダ 野菜スープ	牛乳, ツナ缶, 若鶏肉, ベーコン ゼラチン, 生クリーム, ヨーグルト スキムミルク, 寒天, 牛乳	パン, 砂糖, サラダ油	りんご, オクラ, 人参, 葱, 赤ピーマン 玉葱, なす, 黄ピーマン, 生椎茸, レモン汁	牛乳 りんご ミルク パナコッタ黄桃ソース	
15	土	冷やしきつねぶっかけ かぼちゃのごま和え 果物	牛乳, 油揚げ, かつお節, かまぼこ, ハム	菓子, うどん, 砂糖, ごま	かぼちゃ, 小松菜, 人参, きゅうり 干椎茸, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ポンデケーキ	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
17	月	海の日					
18	火	なすとトマトのミートスパゲティ コーンサラダ 果物	牛乳, ツナ缶, 牛挽肉, 豚挽肉, 粉チーズ	スパゲティ, 砂糖, 油, ごま マーガリン, 精白米	トマトホール缶, 人参, グリンピース キャベツ, きゅうり, 玉葱, コーン缶 にんにく, しめじ茸, スイカ, なす	牛乳 オレンジ お茶 昆布おにぎり	
19	水	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 豚肉, ベーコン, ハム スキムミルク, チーズ	精白米, 食パン, 砂糖, サラダ油 ごま油, ごま	バナナ, チンゲン菜, 人参, ピーマン ブロッコリー, キャベツ, きゅうり 生姜, 玉葱, しめじ茸, オレンジ	牛乳 バナナ ミルク ピザトースト	
20	木	ひじき御飯 酢の物 冬瓜のすまし汁	牛乳, 油揚げ, しらす干し, かつお節 若鶏肉, スキムミルク, ひじき チーズ, 塩わかめ	小麦粉, 精白米, コーンフレーク 砂糖, 油, マーガリン	さやいんげん, 人参, 葱, きゅうり 玉葱, もやし, とうがん	牛乳 チーズ ミルク ロッククッキー	
21	金	御飯 挽肉のコーン蒸し 付け合せ えのきたけのすまし汁	牛乳, かつお節, 牛挽肉, 豚挽肉 ヨーグルト, スキムミルク, 塩わかめ	パン粉, 精白米, 白玉麩, でん粉, 砂糖	りんご, 人参, 葱, ブロッコリー, 生姜 玉葱, ホールコーン缶, えのき茸, 干椎茸 みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, バナナ	牛乳 りんご ミルク フルーツヨーグルト	
22	土	冷麺 厚揚げの含め煮 果物	牛乳, 厚揚げ, かつお節, 焼き豚	菓子, 中華そば, じゃが芋, 砂糖 油, ごま油	さやいんげん, トマト, 人参, きゅうり 生姜, ホールコーン缶, 干椎茸, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 プリン 菓子	
24	月	パン ビーフシチュー パプリカサラダ 果物	牛乳, 絹豆腐, ツナ缶, 牛肉, スキムミルク	パン, 白玉粉, じゃが芋, でん粉, 砂糖 油, バター, ごま	バナナ, トマトホール缶, 人参 赤ピーマン, グリンピース, キャベツ 玉葱, 黄ピーマン, オレンジ	牛乳 バナナ お茶 三末:ごまだれマカロニ 三上:ごまだれ団子	
25	火	御飯 魚のコーンフレーク揚げ 付け合せ ごぼうスープ	牛乳, 豆腐, カレイ, 卵, スキムミルク	小麦粉, パン粉, 精白米 コーンフレーク, 菓子, 油	りんご, 人参, 葱, キャベツ, ごぼう 玉葱, とうもろこし, 木耳	牛乳 りんご ミルク とうもろこし	
26	水	御飯 チャンプルー 華風スープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, ハム, スキムミルク 粉チーズ, チーズ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま油	チンゲン菜, 人参, キャベツ, 生姜 たけのこ水煮, 玉葱, もやし, 木耳 生椎茸, バナナ	牛乳 チーズ ミルク チーズドーナツ	
27	木	御飯 チキンチキンごぼう 付け合せ ポテトスープ	牛乳, 若鶏肉もも, ベーコン, 卵 スキムミルク	小麦粉, 精白米, じゃが芋, でん粉 砂糖, 油, バター	オレンジ, トマト, 人参, パセリ キャベツ, 玉葱, しめじ茸, バナナ	牛乳 オレンジ ミルク バナナマフィン	
28	金	御飯 魚の照り焼き 夏野菜の炊き合わせ 油揚げのみそ汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, さわら ゼラチン, スキムミルク, 中みそ	精白米, 砂糖, 米菓・せんべい	オクラ, かぼちゃ, 人参, 葱, 玉葱 なす, えのき茸, グレープジュース	牛乳 菓子 ミルク グレープゼリー 菓子	
29	土	ジャージャーうどん わかめスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚挽肉, 塩わかめ, 中みそ	菓子, うどん, 砂糖, 油	人参, 葱, きゅうり, 玉葱, にんにく えのき茸, 干椎茸, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
31	月	御飯 ワンタンスープ ベーコンと野菜のソテー 果物	牛乳, きな粉, 若鶏肉, ベーコン スキムミルク	パン, ワンタンの皮, 精白米, 砂糖 油, マーガリン	オレンジ, なら, 人参, 赤ピーマン キャベツ, 玉葱, 生椎茸, エリンギ りんご	牛乳 オレンジ ミルク きな粉ラスク	



気温が高くなるとアイスクリームやジュースを欲しがる子どもは多いですが、冷たい食べ物は体を冷やし、胃腸に負担をかけてしまいます。胃腸が弱るとより食欲が落ちて体力が低下するため、夏バテの予防には逆効果です。冷たいものばかり摂りすぎないように注意しましょう!!  
アイスやジュースでお腹がいっぱいになると栄養バランスも崩れてしまいます。  
**1日3食、暑い夏こそしっかり栄養補給をしましょう☆**

