

7月の献立表 <幼児食>



トライアングル スマイル

2020年度

日にち	朝のおやつ 9:00	昼食	午後のおやつ		主な材料	カロリー 蛋白質	
			15:00	18:30			
1	水	クラッカー	ご飯 ヨーグルト 豆腐の中華煮 若芽ときゅうりのナムル 味噌汁(大根)	寒天ゼリー	バナナ	豆腐 かにかま 青梗菜 もやし きゅうり 若芽 大根	335kcal 14.2g
2		ウエハース	ご飯 果物 魚の塩焼き チャプチェ すまし汁(ほうれん草)	コーンマヨサンド	ゼリー	鮭 人参 たまねぎ ピーマン 麩 ほうれん草	282kcal 12.5g
3	金	ビスケット	三色丼 マカロニサラダ 若芽スープ 果物	さつまいもの林檎煮	パン	鶏挽肉 卵 ハム きゅうり 人参 若芽 白菜	331kcal 11.5g
4		土	クラッカー	焼きそば ブロッコリーサラダ 中華スープ ヨーグルト	ジャムサンド	パン	ウインナー きゃべつ 人参 ブロッコリー コーン
6	月	ビスケット	ご飯 果物 擬製豆腐 春雨サラダ 白菜ともやしのスープ	みたらし団子	ヨーグルト	豆腐 卵 ハム 春雨 人参 きゅうり コーン 白菜 もやし	329kcal 11.5g
20		ビスケット		フルーツグラノーラ	ヨーグルト		
7	火	サブレ	ガパオライス チョレギ風サラダ そうめん汁 果物	キラキラジュレ	パン	豚挽肉 卵 きゃべつ きゅうり おくら	299kcal 10.1g
21		サブレ		蒸しパン	パン		
8	水	クラッカー	ご飯 ヨーグルト 魚の香味焼き ほうれん草のソテー 味噌汁(高野豆腐)	フレンチトースト	バナナ	かじき 高野豆腐 ほうれん草 人参 コーン 若芽 ねぎ	337kcal 15.4g
22		クラッカー		焼きそば	バナナ		
9	木	ウエハース	ご飯 果物 酢鶏 きゅうりと昆布の和え物 かきたま汁(青梗菜)	ミルクくず餅	ゼリー	鶏肉 卵 人参 パプリカ たまねぎ きゅうり 昆布	308kcal 13.1g
23							
10	金	ビスケット	肉味噌スパゲッティー ちりめんサラダ 野菜スープ 果物	チヂミ	パン	豚挽肉 ちりめん たまねぎ もやし 大根 人参 じゃがいも	324kcal 13.3g
24							
11	土	クラッカー	ご飯 ヨーグルト 魚のねぎ煮 きゃべつの磯辺和え 味噌汁(大根)	寒天ゼリー	パン	鯖 ねぎ 人参 きゃべつ 大根 若芽	278kcal 13.7g
25		クラッカー		杏仁豆腐	パン		
13	月	ビスケット	ご飯 果物 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ オクラスープ	サクサクパイ	ヨーグルト	豆腐 豚挽肉 卵 きゅうり 人参 おくら	346kcal 13.1g
27		ビスケット		フライドポテト	ヨーグルト		
14	火	サブレ	ご飯 果物 魚の和風マリネ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(麩)	ブラマンジェ	パン	鱈 大根 たまねぎ 人参 ほうれん草 麩	334kcal 13.9g
28		サブレ		ジャムサンド	パン		
15	水	クラッカー	パン ラタトゥイユ ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト	おにぎり	バナナ	ウインナー 卵 茄子 たまねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー	388kcal 13.1g
29		クラッカー		サラダそうめん	バナナ		
16	木	ウエハース	ご飯 果物 厚揚げのおでん風煮 カラフル納豆 すまし汁(小松菜)	パウンドケーキ	ゼリー	厚揚げ 卵 大根 人参 こんにゃく 納豆 おくら 小松菜	319kcal 12.6g
30		ウエハース		バナナマフィン	ゼリー		
17	金	ビスケット	ご飯 果物 鶏肉の味噌煮 さつまいも煮 豆腐のくずあんスープ	マカロニの黄粉和え	パン	鶏肉 豆腐 大根 さつまいも ほうれん草	329kcal 13.5g
31		ビスケット		寒天ゼリー	パン		
18	土	クラッカー	ご飯 ヨーグルト 魚の煮付け きゃべつの中華サラダ 味噌汁(若芽)	ロールサンド	パン	鱈 きゃべつ 人参 若芽	249kcal 13.5g

園の行事・材料の都合などで献立を変更する事があります。
おやつは、牛乳または麦茶と一緒にいただきます。
カロリー・タンパク質は昼食のみの数値です。
夕方のおやつは120kcalを目安にしています。

食育

<今月のテーマ>



「水分を摂ろう！」

