

7月 おしょくじカレンダー

ナーサリールームつばさ

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
乳児		牛乳 バナナ	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食		・ご飯 ・カレイの味噌煮 ・いんげんとツナの煮物 ・ひじきとコーンのサラダ ・茄子の味噌汁	・ご飯 ・夏野菜入り酢鶏 ・ブロッコリーのおかか和え ・ひきわり納豆 ・ワカメスープ	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・かぼちゃの含め煮 ・ツナともやしの和え物 ・野菜スープ	・ご飯 ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・オレンジ ・もやしの味噌汁	・鶏肉うどん ・オレンジ
おやつ		牛乳 味噌蒸しパン	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 冷やし中華	牛乳 お麩ラスク	麦茶 ココアマーガリンサンド
日	7	8	9	10	11	12
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
昼食	・麦飯 ・チキンハヤシライス ・ささみの和え物 ・グレープフルーツ	・ご飯 ・麻婆茄子 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ひきわり納豆 ・なめこの味噌汁	・ご飯 ・鶏肉のタンドリー風 ・マセドアンサラダ ・人参のおかか煮 ・小松菜のスープ	・ゆかりご飯 ・白身魚のムニエル ・キャベツのごまサラダ ・トマト ・もやしの味噌汁	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・さつま芋とひじきの煮物 ・キャベツのなめたけ和え ・豆腐のすまし汁	・わかめうどん ・バナナ
おやつ	麦茶 きつねうどん	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 フルーチェブルーベリー	牛乳 きな粉蒸しパン	麦茶 味噌おにぎり
日	14	15	16	17	18	19
乳児	牛乳 菓子	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
昼食	・ご飯 ・ボークジンジャー ・切干大根の煮物 ・キャベツとコーンのソテー ・エノキと長葱の味噌汁	・ご飯 ・鶏肉のトマト煮 ・ナムル ・あおさ納豆 ・きゃべつの味噌汁	・ご飯 ・白身魚のフライ ・高野豆腐の含め煮 ・トマトときゅうりのレモン醤油和え ・コーンスープ	・ビビンバ風ご飯 ・のり塩ポテト ・すいか ・長ねぎの味噌汁	・ご飯 ・さわらの香味掛け ・なすとピーマンのカレー炒め ・トマト ・お麩の味噌汁	・焼きそば ・青菜スープ
おやつ	牛乳 レモンクリームサンド	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 五平餅	牛乳 ドーナツ	牛乳 お好みマカロニ	麦茶 ブルーベリージャムサンド
日	21	22	23	24	25	26
乳児		牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	海の日	・麦飯 ・夏野菜カレー ・棒棒鶏サラダ ・オレンジ	・ご飯 ・カレイのごま焼き ・ひじきの煮物 ・きゅうりの中華和え ・豆腐のすまし汁	・ご飯 ・炒り豆腐 ・切り干しとツナの和風和え ・ブロッコリーサラダ ・じゃが玉の味噌汁	・若菜ご飯 ・白身魚の蒸し焼き ・かぼちゃのごまマヨサラダ ・小松菜と油揚げの炒め煮 ・いんげんの味噌汁	・ツナスバゲティ ・野菜スープ
おやつ		牛乳 レモネードゼリー	牛乳 にゅう麺	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ごま塩おにぎり
日	28	29	30	31	トマト・きゅうり・なす・ピーマンなどの 夏野菜が 沢山出回っています。旬の野菜には力があります。夏が 旬のものは体を冷やす働きがあります。暑さに負けない ように上手に取り入れていきましょう。	
乳児	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子		
昼食	・ご飯 ・カレイの煮つけ ・春雨と豚肉の炒め物 ・人参の甘煮 ・わかめと長ねぎの澄まし汁	・茶飯 ・豆腐の松風焼 ・おかか和え ・トマト ・なすの味噌汁	・ご飯 ・白身魚の竜田揚げ ・もやしときゅうりのごま酢和え ・かぼちゃのバター煮 ・小松菜のすまし汁	・ご飯 ・豚肉のプルコギ風 ・キャベツの磯和え ・すいか ・エノキのスープ		
おやつ	牛乳 菓子	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 じゃがバター	牛乳 わかめおにぎり		

※行事や材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。