

# 7月予定献立表（3歳以上児）

令和2年度 ひかり保育園

	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (水)	ごはん, 生揚げのケチャップ炒め, 切干し大根と大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え, 麦茶	お好み焼き ブルーのむヨーグルト	570	24.3	18.0	0.9
2 (木)	和風スパゲティ, ポークピカタ <b>いんげんのごま和え</b> , 麦茶	<b>とうもろこしご飯</b> 牛乳	570	21.7	18.0	0.8
3 (金)	ごはん, 魚の味噌焼き, にんじんしりしり キャベツとわかめの酢の物, 麦茶	<b>枝豆とチーズのスコーン</b> オレンジジュース	571	20.9	17.9	0.9
4 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
6 (月)	ごはん, ちくわと野菜のかき揚げ, ひじきの煮物 グリーンサラダ, 麦茶	ジャムサンド 牛乳	570	17.2	17.0	1.1
7 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, 人参ときのこのソテー ブロッコリーサラダ, 麦茶	七夕そうめん のむヨーグルト	571	22.0	14.7	1.5
8 (水)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, 南瓜の甘煮 トマトサラダ, 麦茶	<b>桃ゼリー</b> 麦芽ミルク	571	25.4	18.7	0.9
9 (木)	ロールパン, カジキフライ, 五目ビーフン タルタルサラダ, 麦茶	芋もち オレンジジュース	571	23.7	19.9	1.4
10 (金)	ごはん, 豚ロース生姜焼き, がんもの含め煮 春雨サラダ, 麦茶	マーブル蒸しパン 乳酸菌飲料	571	21.8	17.1	1.0
11 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
13 (月)	ごはん, オムレツ, ボイルウインナー マカロニサラダ, 麦茶	ジャージャー麺 ブルーのむヨーグルト	570	20.5	17.6	1.4
14 (火)	ごはん, 春巻き, 青梗菜とえのきのスープ もやしとわかめのナムル, 麦茶	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	570	12.9	16.7	1.0
15 (水)	ごはん, <b>いんげんと人参の肉巻き</b> ちくわとこんにゃくの煮物, ビーンズサラダ, 麦茶	レーズンパウンド 麦芽ミルク	571	25.3	17.3	1.2
16 (木)	<b>[カレーバイキング]</b> フルーツポンチ, 福神漬, 麦茶	ごまクッキー 牛乳	571	14.8	18.1	1.1
17 (金)	五目ご飯, 煮魚, 厚焼き卵 <b>いんげんの味噌汁</b> , 麦茶	ミルクもち リンゴジュース	571	25.8	11.5	1.2
18 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
20 (月)	ごはん, はんぺんフライ, 高野豆腐と昆布の煮物 ポテトサラダ, 麦茶	小倉食パン のむヨーグルト	570	20.1	12.2	1.2
21 (火)	夏まつり <b>[お楽しみ献立]</b> 麦茶	西瓜 麦茶	575	24.3	26.8	2.0
22 (水)	ツナサンド, ジャーマンポテト カレースパゲティサラダ, 麦茶	チキンライス 牛乳	570	17.3	19.9	1.3
25 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
27 (月)	ウインナーハヤシカレーライス コールスローサラダ, 甘昆布, メロン, 麦茶	カスタードプリン のむヨーグルト	570	18.0	15.0	1.4
28 (火)	ごはん, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 きゅうりと人参のナムル, 麦茶	チヂミ オレンジジュース	570	21.2	15.1	1.3
29 (水)	冷やし中華, ちくわの磯辺揚げ ゴールデンキウイフルーツ, 麦茶	ちんすこう 麦芽ミルク	571	24.2	18.4	1.4
30 (木)	ごはん, 魚の照り焼き, かぼちゃのごま和え ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	レアチーズケーキ 牛乳	570	22.0	22.6	0.8
31 (金)	ヒレカツ丼, <b>ゆで枝豆</b> ひじきサラダ, 麦茶	ピザパン 乳酸菌飲料	570	24.1	14.4	1.0
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	21.3	17.5	1.2



## 夏野菜をよく知って食べよう

今月の食育活動は、「夏野菜～カレーバイキング～」です。夏野菜にはどんな野菜があるか知ってもらいたいと思います。お昼には夏野菜を取り入れます。何の野菜が入っているか楽しみにしててくださいね。

