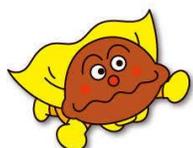


7月予定献立表 (3歳未満児)

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (水)	人参の甘煮 麦茶	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 プルーンのむヨーグルト
2 (木)	桃のコンポート 麦茶	和風スパゲティ, ポークピカタ いんげんのごま和え , 麦茶	とうもろこしご飯 牛乳
3 (金)	ねりきなこ 麦茶	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	枝豆とチーズのスコーン オレンジジュース
4 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
6 (月)	乳酸菌飲料	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
7 (火)	リンゴジュース	ごはん, 中華風かけ納豆, 人参ときのこのソティ ブロッコリーサラダ, 麦茶	七夕そうめん のむヨーグルト
8 (水)	チーズ 麦茶	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, 南瓜の甘煮 トマトサラダ, 麦茶	桃ゼリー 麦芽ミルク
9 (木)	ゆでとうもろこし 麦茶	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
10 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
11 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
13 (月)	リンゴジュース	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 プルーンのむヨーグルト
14 (火)	スティック人参 麦茶	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	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
15 (水)	いり卵 麦茶	ごはん, いんげんと人参の肉巻き 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
16 (木)	のむヨーグルト	[カレーバイキング] フルーツポンチ, 福神漬, 麦茶	ごまクッキー 牛乳
17 (金)	牛乳	五目ご飯, 煮魚, 厚焼き卵 いんげんの味噌汁 , 麦茶	ミルクもち リンゴジュース
18 (土)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
20 (月)	乳酸菌飲料	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
21 (火)	リンゴジュース	夏まつり [お楽しみ献立] 麦茶	西瓜 麦茶
22 (水)	桃 麦茶	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
25 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
27 (月)	乳酸菌飲料	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
28 (火)	チーズ 麦茶	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
29 (水)	のむヨーグルト	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
30 (木)	リンゴジュース	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
31 (金)	ねりきなこ 麦茶	ヒレカツ丼, ゆで枝豆 ひじきサラダ, 麦茶	ピザパン 乳酸菌飲料

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.4g 塩分 1.0g



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。

