

# 7月予定献立表（3歳以上児）

令和3年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (木)	ごはん, <b>煮魚</b> , がんもの含め煮 わかめサラダ, 麦茶	小倉サンド 麦芽ミルク	545	29.7	13.0	1.5
2 (金)	ごはん, 肉じゃが, <b>トマトサラダ</b> <b>ゆで枝豆</b> , 麦茶	<b>桃のロールケーキ</b> リンゴジュース	565	16.7	15.2	1.3
3 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
5 (月)	ごはん, はんぺんフライ, 切干し大根と大豆の煮物 キャベツのおかか和え, 麦茶	ちんすこう 乳酸菌飲料	509	14.3	13.8	0.9
6 (火)	ごはん, 鶏の照り焼き, 高野豆腐と昆布の煮物 なすのみそ汁, 麦茶	<b>焼きとうもろこし</b> プルーンのむヨーグルト	595	33.4	16.6	1.5
7 (水)	<b>[七夕まつり]</b> そうめん, ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ, 麦茶	七夕ゼリー 麦芽ミルク	636	25.7	19.4	3.7
8 (木)	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 南瓜の甘煮 いんげんのごまマヨ和え, 麦茶	<b>枝豆チーズパン</b> オレンジジュース	564	24.3	15.9	1.2
9 (金)	ピラフ, 魚のムニエル, 野菜スープ タルタルサラダ, 麦茶	五平もち 牛乳	564	28.8	17.5	1.6
10 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
12 (月)	ウィンナーハヤシカレーライス, 福神漬 コールスローサラダ, オレンジ, 麦茶	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	560	12.9	14.7	1.4
13 (火)	ごはん, 生揚げの肉味噌あんかけ ゆで卵, 春雨サラダ, 麦茶	チュロス リンゴジュース	567	23.7	21.6	0.9
14 (水)	焼きたてパン, <b>カジキフライ</b> <b>ラタトゥイユ</b> , メロン, 麦茶	芋ようかん のむヨーグルト	536	29.9	9.3	1.0
15 (木)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 オクラのしらす和え, 麦茶	炊き込みご飯 麦芽ミルク	523	25.8	10.9	1.6
16 (金)	ごはん, シューマイ, <b>ピーマンと卵の中華炒め</b> 豆腐サラダ, 麦茶	パイナップルスコーン 牛乳	587	22.9	20.0	1.0
17 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
19 (月)	わかめごはん, かき揚げ, ひじきの煮物 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	535	15.6	8.7	1.5
20 (火)	<b>[夏まつり]</b> 焼きそば, 鶏肉の唐揚げ <b>ゆでとうもろこし</b> , 麦茶	ポップコーン, すいか 麦茶	645	39.7	29.8	1.7
21 (水)	ごはん, マーボ豆腐, 厚焼き卵 もやしと人参のナムル, 麦茶	クッキー プルーンのむヨーグルト	606	23.3	18.3	1.5
24 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
26 (月)	ロールパン, オムレツ, ウィンナーソテー コロコロサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 乳酸菌飲料	549	19.4	18.5	1.9
27 (火)	ごはん, 魚の照り焼き, 五目ビーフン ひじきサラダ, 麦茶	青のりポテトフライ リンゴジュース	552	18.4	18.2	0.9
28 (水)	ごはん, チキンカツレツ, にんじんしりしり みそマヨサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	578	30.3	15.3	0.8
29 (木)	夏野菜カレーライス, 福神漬 ツナサラダ, 桃, 麦茶	和風スパゲッティ 麦芽ミルク	608	21.5	12.6	1.6
30 (金)	ごはん, <b>青椒肉絲</b> , コーンスープ <b>ゆで枝豆</b> , 麦茶	黒糖蒸しパン のむヨーグルト	582	27.9	13.8	2.1
31 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	24.2	16.2	1.5

今月の旬の食材

カジキ・トマト・枝豆・とうもろこし・ピーマン・桃