

7月予定献立表（3歳以上児）卵抜き

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, 煮魚 , 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, トマトサラダ ゆで枝豆 , 麦茶	桃のロールケーキ リンゴジュース	630	19.8	19.0	1.4
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	540	14.6	14.8	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	焼きとうもろこし プルーンのむヨーグルト	595	33.4	16.6	1.5
7 (水)	[七夕まつり] 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	606	24.5	18.4	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	枝豆チーズパン オレンジジュース	577	24.9	16.4	1.3
9 (金)	ピラフ, 魚のムニエル, 野菜スープ ブロッコリーサラダ, 麦茶	五平もち 牛乳	550	27.0	16.9	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	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	566	13.0	14.7	1.4
13 (火)	ごはん, 生揚げの肉味噌あんかけ ボイルウィンナー, 春雨サラダ, 麦茶	チュロス リンゴジュース	577	21.5	21.1	1.0
14 (水)	焼きたてパン, カジキフライ ラタトゥイユ , メロン, 麦茶	芋ようかん のむヨーグルト	539	30.2	8.6	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	530	26.5	11.8	1.6
16 (金)	ごはん, シューマイ, ピーマンと人参の中華炒め 豆腐サラダ, 麦茶	パイナップルスコーン 牛乳	581	21.4	19.6	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	543	15.6	8.7	1.5
20 (火)	[夏まつり] 焼きそば, 鶏肉の唐揚げ ゆでとうもろこし , 麦茶	ポップコーン, すいか 麦茶	652	40.2	32.2	1.4
21 (水)	ごはん, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 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	589	22.1	17.2	1.6
24 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
26 (月)	ロールパン, グラタン, 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	499	16.1	12.4	1.6
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	560	18.5	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	547	25.7	12.6	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	609	22.5	13.9	1.6
30 (金)	ごはん, 青椒肉絲 , コーンスープ ゆで枝豆 , 麦茶	黒糖蒸しパン のむヨーグルト	581	27.7	13.7	1.2
31 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.7	16.0	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