

# 7月予定献立表（3歳未満児）

令和3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<br>(木)  | バナナ<br>麦茶  | ごはん, 煮魚, がんもの含め煮<br>わかめサラダ, 麦茶   | 小倉サンド<br>麦芽ミルク  |
| 2<br>(金)  | のむヨーグルト   | ごはん, 肉じゃが, トマトサラダ<br>ゆで枝豆, 麦茶  | 桃のロールケーキ<br>リンゴジュース  |
| 3<br>(土)  | 乳酸菌飲料   | 家庭弁当<br>麦茶   | おやつ   |
| 5<br>(月)  | 牛乳  | ごはん, はんぺんフライ, 切干し大根と大豆の煮物<br>キャベツのおかか和え, 麦茶  | ちんすこう<br>乳酸菌飲料  |
| 6<br>(火)  | 人参の甘煮<br>麦茶   | ごはん, 鶏の照り焼き, 高野豆腐と昆布の煮物<br>なすのみそ汁, 麦茶  | 焼きとうもろこし<br>プルーンのみヨーグルト   |
| 7<br>(水)  | リンゴジュース   | [七夕まつり] そうめん, ちくわの磯辺揚げ<br>ポテトサラダ, 麦茶   | 七夕ゼリー<br>麦芽ミルク  |
| 8<br>(木)  | チーズ<br>麦茶   | ごはん, 豚肉の生姜焼き, 南瓜の甘煮<br>いんげんのごまマヨ和え, 麦茶   | 枝豆チーズパン<br>オレンジジュース   |
| 9<br>(金)  | 桃のコンポート<br>麦茶   | ピラフ, 魚のムニエル, 野菜スープ<br>タルタルサラダ, 麦茶  | 五平もち<br>牛乳  |
| 10<br>(土) | のむヨーグルト   | 家庭弁当<br>麦茶   | おやつ   |
| 12<br>(月) | 牛乳  | ウィンナーハヤシカレーライス, 福神漬<br>コールスローサラダ, オレンジ, 麦茶   | [誕生日会] 誕生ケーキ<br>乳酸菌飲料   |
| 13<br>(火) | ゴールドンキウイフルーツ<br>麦茶  | ごはん, 生揚げの肉味噌あんかけ<br>ゆで卵, 春雨サラダ, 麦茶  | チュロス<br>リンゴジュース   |
| 14<br>(水) | ねりきなこ<br>麦茶   | 焼きたてパン, カジキフライ<br>ラトゥイユ, メロン, 麦茶   | 芋ようかん<br>のむヨーグルト  |
| 15<br>(木) | 粉ふき芋<br>麦茶  | ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮<br>オクラのしらす和え, 麦茶   | 炊き込みご飯<br>麦芽ミルク   |
| 16<br>(金) | 乳酸菌飲料   | ごはん, シューマイ, ピーマンと卵の中華炒め<br>豆腐サラダ, 麦茶   | パイナップルスコーン<br>牛乳  |
| 17<br>(土) | リンゴジュース   | 家庭弁当<br>麦茶   | おやつ                |
| 19<br>(月) | チーズ<br>麦茶   | わかめごはん, かき揚げ, ひじきの煮物<br>キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶  | ミルクもち<br>オレンジジュース   |
| 20<br>(火) | 乳酸菌飲料   | [夏まつり] 焼きそば, 鶏肉の唐揚げ<br>ゆでとうもろこし, 麦茶   | ポップコーン, すいか<br>のみヨーグルト  |
| 21<br>(水) | ふかし芋<br>麦茶  | ごはん, マーボ豆腐, 厚焼き卵<br>もやしと人参のナムル, 麦茶   | クッキー<br>プルーンのみヨーグルト   |
| 24<br>(土) | のむヨーグルト   | 家庭弁当<br>麦茶   | おやつ   |
| 26<br>(月) | ゆで枝豆<br>麦茶  | ロールパン, オムレツ, ウィンナーソーテー<br>コロコロサラダ, 麦茶  | 焼きおにぎり<br>麦芽ミルク   |
| 27<br>(火) | ねりきなこ<br>麦茶   | ごはん, 魚の照り焼き, 五目ビーフン<br>ひじきサラダ, 麦茶  | 青のりポテトフライ<br>リンゴジュース  |
| 28<br>(水) | 乳酸菌飲料   | ごはん, チキンカツレツ, にんじんしりしり<br>みそマヨサラダ, 麦茶  | フルーツポンチ<br>牛乳   |
| 29<br>(木) | オレンジジュース  | 夏野菜カレーライス, 福神漬<br>ツナサラダ, 桃, 麦茶   | 和風スパゲッティ<br>麦芽ミルク   |
| 30<br>(金) | スティックきゅうり<br>麦茶   | ごはん, 青椒肉絲, コーンスープ<br>ゆで枝豆, 麦茶       | 黒糖蒸しパン<br>のみヨーグルト   |
| 31<br>(土) | 乳酸菌飲料   | 家庭弁当<br>麦茶   | おやつ   |

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g  
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g 塩分 1.2g

## 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