

# 7月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

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 (木)	バナナ 麦茶 	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
2 (金)	のむヨーグルト	ごはん, 肉じゃが, トマトサラダ ゆで枝豆, 麦茶	桃のケーキ リンゴジュース 
3 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶	おやつ
5 (月)	牛乳	ごはん, コロッケ, 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
6 (火)	人参の甘煮 麦茶	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 プルーンのをむヨーグルト
7 (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 ポテトサラダ, 麦茶	七夕ゼリー 麦芽ミルク
8 (木)	チーズ 麦茶	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
9 (金)	桃のコンポート	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
10 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
12 (月)	牛乳	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] ふんわりケーキ 乳酸菌飲料
13 (火)	ゴールドンキウイフルーツ 麦茶	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	ドーナツ リンゴジュース 
14 (水)	ねりきなこ 麦茶	焼きたてパン, カジキフライ ラトトゥイユ, メロン, 麦茶	芋ようかん のむヨーグルト
15 (木)	粉ふき芋 麦茶	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
16 (金)	乳酸菌飲料	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 
17 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
19 (月)	チーズ 麦茶	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 
20 (火)	乳酸菌飲料	[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 のむヨーグルト
21 (水)	ふかし芋 麦茶	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 プルーンのをむヨーグルト 
24 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
26 (月)	ゆで枝豆 麦茶	ロールパン, グラタン, ウィンナーソーテー コロコロサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 乳酸菌飲料
27 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
28 (水)	乳酸菌飲料	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
29 (木)	オレンジジュース	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
30 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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 
31 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 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