



7月予定献立表 (3歳以上児)

令和5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	
3 (月)	御飯、 生揚げとピーマンの味噌炒め ひじきの煮物、ポテトサラダ、麦茶 	きなこマカロニ オレンジジュース	607	20.1	14.6	1.3	
4 (火)	親子丼、すまし汁 キャベツのおかか和え、メロン、麦茶	大学芋 牛乳	526	22.3	18.2	1.7	
5 (水)	とうもろこし御飯 、魚のムニエル 野菜のトマト煮、オレンジ、麦茶	レモンケーキ 麦芽ミルク	579	26.5	18.2	0.9	
6 (木)	御飯、和風ハンバーグ 切干大根の煮物、わかめサラダ、麦茶	しらすチーズチヂミ 麦茶	527	25.7	14.3	1.8	
7 (金)	天の川そうめん、ちくわの磯辺揚げ 七夕ゼリー、麦茶	枝豆ごはん ジョア	589	22.0	11.5	3.1	
8 (土)	家庭弁当 	おやつ					
10 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子 わかめスープ、はるさめサラダ、麦茶	[誕生日会]誕生日ケーキ リンゴジュース	574	14.1	17.6	1.3	
11 (火)	御飯、中華風かけ納豆 なすの煮浸し、 ゆでとうもろこし 、麦茶	かぼちゃプリン 麦芽ミルク 	538	23.8	16.7	0.4	
12 (水)	[夏祭り]焼きそば、お好み焼き、鶏のから揚げ フライドポテト、ポップコーン、麦茶	クレープ 麦茶	596	23.3	26.8	2.1	
13 (木)	御飯、魚の照り焼き 高野豆腐と昆布の煮物、カレースパサラ、麦茶	トマトチーズパン カルピス	589	28.6	23.2	1.7	
14 (金)	御飯、 チンジャオロース 、ゆで枝豆 オクラとキュウリのさっぱり和え、麦茶 	野菜チップ ジョア	518	21.1	16.7	1.4	
15 (土)	家庭弁当	おやつ					
18 (火)	ウィンナーハヤシライス、福神漬け ひじきサラダ、メロン、麦茶 	ミルクもち カルピス	576	13.8	14.2	1.7	
19 (水)	御飯、煮魚 五目ビーフン、 かぼちゃサラダ 、麦茶	パイナップルスコーン 麦芽ミルク	589	27.1	13.5	1.2	
20 (木)	御飯、マーボー豆腐 さつま揚げの含め煮、三色ナムル、麦茶 	さつまいも蒸しパン 牛乳	534	22.4	16.3	2.6	
21 (金)	ジャージャーメン、ゆで卵 ツナサラダ、麦茶 	焼きおにぎり ジョア	604	30.4	16.7	2.4	
22 (土)	家庭弁当	おやつ					
24 (月)	御飯、オムレツ れんこんのきんぴら、マカロニサラダ、麦茶	ちんすこう リンゴジュース	572	16.3	14.5	1.3	
25 (火)	御飯、豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり、トマトサラダ、麦茶 	桃ゼリー 麦茶	497	16.0	14.4	0.6	
26 (水)	御飯、魚の蒲焼き かぼちゃの甘煮 、いんげんのごま和え、麦茶 	ミートパイ 牛乳	591	25.8	23.0	2.0	
27 (木)	手作りパン、チキンカツレツ コーンスープ、コールスローサラダ、麦茶	五平もち 麦芽ミルク	606	32.9	12.7	1.8	
28 (金)	チキンカレーライス、福神漬け ごぼうサラダ、 スイカ 、麦茶 	和風スパゲッティ ジョア	569	23.6	12.7	1.4	
29 (土)	家庭弁当	おやつ					
31 (月)	御飯、 とうもろこしのかき揚げ がんもの含め煮、キャベツとわかめの酢の物、麦茶	チーズケーキ オレンジジュース	551	13.3	23.8	0.9	
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	564	22.4	16.9	1.6

今日の旬の食材
とうもろこし・ピーマン
かぼちゃ・スイカ・桃

