



# 7月予定献立表 (未満児)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
3 (月)	ヤクルト	御飯、 <b>生揚げとピーマンの味噌炒め</b> 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
4 (火)	人参の甘煮 麦茶	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
5 (水)	りんごジュース 	<b>とうもろこし御飯</b> 、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
6 (木)	牛乳	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
7 (金)	チーズ 麦茶	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
8 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
10 (月)	ヤクルト	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 りんごジュース
11 (火)	ヨーグルト 麦茶	御飯、中華風かけ納豆 なすの煮浸し、 <b>ゆでとうもろこし</b> 、麦茶	<b>かぼちゃプリン</b> 麦芽ミルク 
12 (水)	オレンジジュース	[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 
13 (木)	ふかし芋 麦茶	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
14 (金)	ねりきなこ 麦茶	御飯、 <b>チンジャオロース</b> 、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
15 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (火)	ヤクルト	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
19 (水)	牛乳	御飯、煮魚 五目ビーフン、 <b>かぼちゃサラダ</b> 、麦茶 	パイナップルスコーン 麦芽ミルク
20 (木)	チーズ 麦茶	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
21 (金)	りんごジュース	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
22 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
24 (月)	ヤクルト	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 りんごジュース
25 (火)	ねりきなこ 麦茶 	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	<b>桃ゼリー</b> 麦茶 
26 (水)	ヨーグルト 麦茶	御飯、魚の蒲焼き <b>かぼちゃの甘煮</b> 、いんげんのごま和え、麦茶	ミートパイ 牛乳
27 (木)	バナナ 麦茶	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
28 (金)	オレンジジュース	チキンカレーライス、福神漬け ごぼうサラダ、 <b>スイカ</b> 、麦茶 	和風スパゲッティ ジョア
29 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
31 (月)	ヤクルト	御飯、 <b>とうもろこしのかき揚げ</b> 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

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 458kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.2g 塩分 1.2g

今月の旬の食材  
 とうもろこし・ピーマン  
 かぼちゃ・スイカ・桃

