

7月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

令和6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 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、わかめスープ 三色ナムル、麦茶	ポップコーン 牛乳	577.2	18.0	22.3	1.8
2 (火)	御飯、 ピーマンの肉詰め 、ひじきの煮物 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	レアチーズケーキ 麦茶	570.3	22.3	27.5	1.6
3 (水)	御飯、じゃが芋とニラのそぼろ炒め 豆腐サラダ、 もも 、麦茶	コーンパン カルピス	538.9	21.7	12.5	1.3
4 (木)	御飯、魚のカレー焼き、 かぼちゃのごま和え ピーラーサラダ、麦茶	お好み焼き 麦芽ミルク	557.4	32.0	9.8	1.7
5 (金)	七夕そうめん、夏野菜かき揚げ メロン、麦茶	チャーハン ジョア	576.3	20.6	11.7	3.0
6 (土)	家庭弁当	おやつ				
8 (月)	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶	にんじんプリッツ 牛乳	547.4	18.2	13.7	1.8
9 (火)	手作りパン、チキンチャップ、野菜スープ ビーンズサラダ、麦茶	とうもろこし御飯 麦茶	525.5	27.5	9.8	1.9
10 (水)	御飯、ナス入りマーボー豆腐 さつま揚げの含め煮、もやしのごま酢和え、麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ りんごジュース	565	20.5	16.7	1.9
11 (木)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、マカロニソテー ブロッコリーサラダ、麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	489	27.6	5.4	1.3
12 (金)	かつぱ巻き、鮭の塩焼き、がんもの含め煮 トマトサラダ、麦茶	冷やしたぬきうどん ジョア	561.3	35.2	15.6	2.1
13 (土)	家庭弁当	おやつ				
16 (火)	御飯、はんぺんフライ、にんじんしりしり ポテトサラダ、麦茶	塩ちんすこう 牛乳	565	17.2	16.2	1.5
17 (水)	御飯、チキンソテー、ラタトゥイユ バナナ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	583.3	19.5	12.8	1.6
18 (木)	ジャージャーめん、 ゆでとうもろこし ツナサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	559.3	30.4	12.0	1.8
19 (金)	御飯、魚の照り焼き、切干大根の煮物 わかめサラダ、麦茶	メロンパン ジョア	572.2	26.9	12.4	1.7
20 (土)	家庭弁当	おやつ				
22 (月)	御飯、生揚げの卵とじ、 かぼちゃの甘煮 キャベツのしらす和え、麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	557.7	22.5	15.6	1.9
23 (火)	チキンカレーライス、福神漬け ひじきサラダ、 すいか 、麦茶	あんかけ焼きそば カルピス	555.8	20.0	12.4	1.9
24 (水)	御飯、チンジャオロース、中華スープ ちくわときゅうりのさっぱり和え、麦茶	ごまスコーン 牛乳	446.1	22.1	11.3	1.9
25 (木)	御飯、中華風かけ納豆、五目ビーフン オレンジ、麦茶	芋ようかん 麦芽ミルク	576.6	26.1	10.8	1.2
26 (金)	[世界の料理] 手作りパン、白身魚のソテー ABCサラダ、ジュリエヌスープ、麦茶	五平もち ジョア	593.5	27.1	7.2	2.0
27 (土)	家庭弁当	おやつ				
29 (月)	御飯、ツナオムレツ、青のりポテト ごまマヨサラダ、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	561.2	22.9	14.8	1.4
30 (火)	御飯、鶏のから揚げ、高野豆腐と昆布の煮物 はるさめサラダ、麦茶	桃のロールケーキ 麦茶	580.1	25.0	26.2	1.4
31 (水)	御飯、シューマイ、ゆで枝豆 とうもろこしサラダ 、麦茶	かぼちゃプリン 牛乳	589.1	30.0	19.0	1.1

今月の旬の食材
とうもろこし・ピーマン
かぼちゃ・すいか・もも

[世界の料理]
今月は
「フランス」です



目標値	570	23.5	15.8	1.7
平均値	568	24.4	14.4	1.7