

7月予定献立表 (3歳未満児)



令和6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 (月)	ヤクルト 	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
2 (火)	ふかし芋 麦茶	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
3 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
4 (木)	りんごジュース	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
5 (金)	ヨーグルト 麦茶	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
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
8 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、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
9 (火)	バナナ 麦茶	手作りパン、ポークチャップ、野菜スープ ビーンズサラダ、麦茶	とうもろこし御飯 麦茶
10 (水)	チーズ 麦茶	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
11 (木)	人参の甘煮 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、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
12 (金)	牛乳 	かっぱ巻き、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
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
16 (火)	ヤクルト	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
17 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
18 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
19 (金)	りんごジュース	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
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ヤクルト	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
23 (火)	スティックきゅうり 麦茶	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
24 (水)	キウイフルーツ 麦茶	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
25 (木)	チーズ 麦茶	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
26 (金)	牛乳 	[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
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
29 (月)	ヤクルト	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
30 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
31 (水)	ねりきなこ 麦茶	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

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

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 464kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.4g 塩分 1.3g

[世界の料理] 今月は「フランス」です

