７月予定献立表（３歳以上児）

令和7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 (火)	御飯、ピーマンの肉詰め、ゆで枝豆 ちくわときゅうりの酢の物、麦茶	和風スパゲティ カルピス	502	25.0	12.8	1.2
2 (水)	そうめん、ゆで卵、とうもろこしとささ身のかき揚げ キャベツのしらす和え、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	536	26.9	10.7	3.2
3 (木)	御飯、魚のチーズ焼き、ひじきの煮物 トマトサラダ、麦茶	マーブルパウンド 牛乳	544	25.5	19.5	1.0
4 (金)	御飯、かぼちゃコロッケ、オクラのツナマヨ和え オレンジ、麦茶	マカロニきな粉 ジョア	580	21.8	12.9	1.3
5 (土)	家庭弁当	おやつ				
7 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、卵スープ はるさめサラダ、麦茶	ちんすこう りんごジュース	573	15.6	14.2	1.3
8 (火)	夏野菜カレー、福神漬け、コールスローサラダ スイカ、麦茶	シュガーバターパン 牛乳	560	20.9	16.8	1.6
9 (水)	御飯、マーボ豆腐、にんじんしりしり わかめサラダ、麦茶	フルーツポンチ カルピス	533	20.0	15.9	1.5
10 (木)	御飯、魚の竜田揚げ、高野豆腐の煮物 キャベツのおかか和え、麦茶	[**誕生日会**]誕生ケーキ 麦茶	531	30.5	16.9	1.0
11 (金)	ジャージャーめん、さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ、麦茶	とうもろこしごはん ジョア	583	28.0	12.4	2.7
12 (土)	家庭弁当	おやつ				
14 (月)	オムライス、コーンスープ、切干大根のサラダ キウイフルーツ、麦茶	ミルクもち オレンジジュース	530	16.7	11.7	1.5
15 (火)	御飯、魚のフライ、油揚げのみそ汁 卵サラダ、麦茶	ナポリタン 麦茶	599	27.9	20.9	1.8
16 (水)	えびチャーハン、シューマイ もやしのナムル、麦茶	スコーン 牛乳	614	30.0	22.2	1.2
17 (木)	[**世界の料理**]手作りパン、チキンソテー ラタトゥイユ、ケークサレ、麦茶	枝豆ごはん 麦茶	580	26.6	21.0	2.4
18 (金)	御飯、肉団子の甘酢あん、ピーマンのツナ炒め かぼちゃサラダ、麦茶	桃のロールケーキ ジョア	635	24.4	22.5	1.1
19 (土)	家庭弁当	おやつ				
22 (火)	御飯、中華風かけ納豆、さつま揚げの含め煮 コーンサラダ、麦茶	黒糖蒸しパン りんごジュース	603	24.4	17.5	1.5
23 (水)	焼きそば、がんもの含め煮 スイカ、麦茶	五平もち 牛乳	598	25.6	20.5	1.9
24 (木)	御飯、煮魚、五目ビーフン ポテトサラダ、麦茶	セサミクッキー カルピス	602	21.3	16.1	1.6
25 (金)	御飯、鶏のから揚げ、冬瓜のみそ汁 ひじきサラダ、麦茶	芋ようかん ジョア	599	26.0	17.6	1.7
26 (土)	家庭弁当	おやつ				
28 (月)	御飯、オムレツ、切干大根の煮物 マカロニサラダ、麦茶	桃ゼリー 麦芽ミルク	576	24.3	11.2	1.4
29 (火)	御飯、回鍋肉、なすのさっぱり和え バナナ、麦茶	冷やしうどん 牛乳	564	25.6	18.2	1.7
30 (水)	手作りパン、ポークチャップ、ゆで卵 ごまマヨサラダ、麦茶	鶏そぼろごはん 麦茶	528	20.5	17.0	1.2
31 (木)	御飯、肉かぼちゃ、はるさめスープ ほうれん草の納豆和え、麦茶	チーズケーキ オレンジジュース	573	19.6	21.6	1.3
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	24	16.8	1.6

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

17日(木)
《世界の料理》
今月は
「フランス」