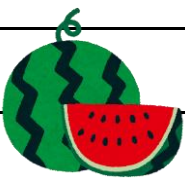
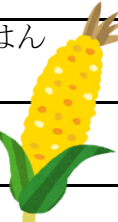
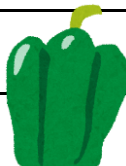


7月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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		485	25.5	10.5	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		554	25.8	19.6	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		522	21.5	13.7	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		573	28.0	10.6	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		608	28.3	18.0	1.6
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		549	24.9	16.7	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、ケーキサレ、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		632	26.4	21.2	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		591	25.8	15.3	1.5
23 (水)	焼きそば、スイカ がんもの含め煮、麦茶	五平もち 牛乳		578	27.2	17.7	1.9
24 (木)	御飯、煮魚、五目ビーフン ポテトサラダ、麦茶	チーズクッキー カルピス		591	21.8	14.9	1.8
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		562	23.3	10.4	1.3
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		508	28.3	10.9	1.7
30 (水)	手作りパン、鶏肉のケチャップ炒め ゆで卵、ごまマヨサラダ、麦茶	鶏そぼろごはん 麦茶		473	23.3	9.7	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
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			目標値	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	559	24.3	15.1	1.6

17日(木)
《世界の料理》
今月は
「フランス」

