

7月予定献立表（3歳未満児）豚肉抜き

令和7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 (火)	牛乳	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
2 (水)	カルピス	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
3 (木)	バナナ 麦茶	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
4 (金)	ヨーグルト 麦茶	御飯、かぼちゃコロケ、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
5 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
7 (月)	ヤクルト	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
8 (火)	オレンジジュース	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
9 (水)	チーズ 麦茶	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
10 (木)	牛乳	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
11 (金)	人参の甘煮 麦茶	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
12 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
14 (月)	ヤクルト	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
15 (火)	牛乳	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
16 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
17 (木)	りんごジュース	【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
18 (金)	ヨーグルト 麦茶	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
19 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (火)	ヤクルト	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
23 (水)	オレンジジュース	焼きそば、スイカ がんもの含め煮、麦茶	五平もち 牛乳
24 (木)	キウイフルーツ 麦茶	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
25 (金)	チーズ 麦茶	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
26 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
28 (月)	ヤクルト	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
29 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
30 (水)	りんごジュース	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
31 (木)	スティックきゅうり 麦茶	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

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	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	420kcal	蛋白質	18.3g	脂質	11.3g	塩分	1.2g



17日(木)

《世界の料理》

今月は「フランス」

