

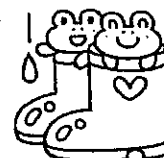
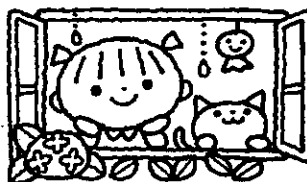
令和3年6月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						以				相当
1	火	オレンジ 牛乳	カラフル青椒肉絲 パナナ いんげんのごま和え	カステラ 牛乳	豚肉 人参 ビーマン バブリカ 筍 玉ねぎ もやし いんげん		588	20.1	20.2	1.0
							609	19.9	19.4	1.2
2	水	味しらべ 牛乳	炒り卵 グレープフルーツ ツナサラダ	ばかうけ ビスコ 牛乳	豚挽肉 卵 海老 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん トマト ツナ レタス きゅうり		563	21.2	22.4	1.2
							581	21.0	22.2	1.6
3	木	星たべよ 牛乳	しのだ焼き ワカメスープ ごぼうサラダ	ミニパン 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 人参 いんげん 玉ねぎ ごぼう コーン トマト きゅうり マヨネーズ 若布		656	20.2	31.3	1.8
							694	19.9	32.2	2.2
4	金	ムーンライト 牛乳	スタミナ焼き オレンジ ごま塩キャベツ	サッポロポテト 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ キャベツ コーン レモン		510	18.8	20.6	1.2
							513	18.4	19.0	1.4
5	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
6	日									
7	月	ソフトサラダ 牛乳	ひじきの炒め煮 オレンジ ほうれん草のしらす和え	アスパラ菓子 牛乳	豚挽肉 ひじき 油揚げ 人参 さつま揚げ ほうれん草 しらす		514	18.6	19.3	1.5
							493	17.9	16.7	1.9
8	火	ハーベスト 牛乳	魚のパーベキュー味 みそ汁 野菜ソテー	バナナ 玄米小丸 牛乳	かじき りんご レモン キャベツ ハム もやし 人参 大根 若布		601	24.2	23.2	2.3
							596	24.8	20.1	1.9
9	水	ハッピーターン 牛乳	親子煮 グレープフルーツ もやしのツナ和え	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 卵 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース もやし きゅうり ツナ		497	18.8	16.4	1.6
							495	18.3	13.5	1.9
10	木	茎わかめ 牛乳	コーンクリームシチュー トマト きゅうりとハムのサラダ	梅の香 チヨイス 牛乳	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース ハム きゅうり レタス		570	16.8	23.3	0.8
							616	16.3	23.6	0.9
11	金	動物ビスケット 牛乳	栄養きんぴら パナナ ブロッコリー塩昆布和え	黒糖ロールパン 牛乳	豚肉 人参 さつま芋 こんにゃく 竹輪 ごぼう 油揚げ ブロッコリー		638	21.3	21.9	1.7
							643	20.6	19.2	1.9
12	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
13	日									
14	月	カルシウムせん 牛乳	しゅうまいのあんかけ パナナ じゃこと若布のサラダ	じゃが芋のみそだれ 牛乳	しゅうまい 人参 もやし えのき いんげん ちりめんじゃこ 若布 きゅうり レタス コーン		602	18.2	19.4	1.7
							607	17.2	18.4	2.0
15	火	アスパラ菓子 牛乳	ハンバーグ つるるんスープ きゅうりのごま和え	ハーベスト 味しらべ 牛乳	豚挽肉 卵 パン粉 人参 玉ねぎ きゅうり 春雨 ニラ		641	23.2	27.6	1.3
							653	23.2	26.3	2.0
16	水	かっぱえびせん 牛乳	切り干し大根の炒め煮 オレンジ マカロニサラダ	ツナサンドパン 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ 椎茸 油揚げ こんにゃく いんげん マカロニ ハム きゅうり レタス マヨネーズ		650	20.4	27.1	1.9
							669	20.3	26.4	2.0
17	木	ばかうけ 牛乳	根菜カレー トマト しゃきしゃきサラダ	星たべよ カルシウムせん 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 運根 ごぼう さつま芋 きゅうり キャベツ もやし		643	16.5	28.0	2.1
							688	15.6	28.4	2.4
18	金	塩きゅうり 牛乳	塩麻婆豆腐 グレープフルーツ ほうれん草と人参のごま和え	お好み焼き 牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 ほうれん草 人参 もやし		548	20.8	20.2	0.5
							583	20.9	19.3	0.6
19	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
20	日									
21	月	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏肉のオーロラ煮 パナナ コーンサラダ	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 きゅうり レタス みかん コーン		581	24.7	19.5	2.0
							577	25.1	17.7	2.4
22	火	トマト 牛乳	八宝菜 グレープフルーツ もやしのごま和え	ハワイアンきんとん 牛乳	豚肉 うずらの卵 イカ 人参 椎茸 筍 もやし ビーマン 玉ねぎ 青梗菜 きゅうり		576	22.4	18.8	1.4
							620	22.5	17.7	2.0
23	水	チーズおかし 牛乳	焼き魚 みそ汁 ひじき入りポテトサラダ	フランクフルト 牛乳	鮭 ひじき じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ キャベツ 油揚げ 葱		612	31.8	27.2	1.8
							643	34.5	28.2	2.0
24	木	ビスコ 牛乳	四川豆腐 トマト 小松菜とかにかまのお浸し	ココア蒸しパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん 椎茸 キャベツ 小松菜 にかにかま		624	21.9	23.0	1.7
							610	21.5	20.3	2.1
25	金	梅の香 牛乳	若布ごはん スティックきゅうり えびフライ あじさいスープ オレンジ	プリンアラモード 麦茶	海老 卵 パン粉 きゅうり ハム 人参 玉ねぎ 小松菜		505	18.5	15.4	1.7
							519	18.1	13.4	1.9
26	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
27	日									
28	月	玄米小丸 牛乳	筑前煮 中華サラダ トマト	ロールサンドパン 牛乳	鶏肉 里芋 人参 筍 こんにゃく ごぼう いんげん 春雨 ハム きゅうり みかん		574	21.2	19.2	1.6
							598	21.4	17.7	1.8
29	火	リッツ 牛乳	さばのトマトソース煮 白菜スープ 切り干し大根のコールスローサラダ	茎わかめ ソフトサラダ 牛乳	さば トマトホール 切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり マヨネーズ 白飯 玉ねぎ ベーコン		587	20.3	26.9	2.2
							561	19.4	24.2	2.2
30	水	バナナ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ スパゲッティサラダ	ピザ風ホットケーキ ジュース	豚挽肉 南瓜 ビーマン もやし ハム レタス きゅうり スパゲッティ		606	18.6	14.8	1.7
							621	17.9	12.4	2.1
未	以						586	20.8	22.1	1.6
							600	20.7	20.7	1.8

*都合により献立が変更になる場合があります。

25日(金)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
正しい姿勢で
食べよう!