

令和3年7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	栄養成分			
						未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	木	味しらべ 牛乳	ナス入り麻婆豆腐 グレープフルーツ もやしのごま和え	アスパラ菓子 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 なす グリーンピース もやし きゅうり	520	21.9	19.8	1.2
2	金	歌舞伎揚げ 牛乳	花シュウマイ みそ汁 ひじきサラダ	ふかし芋 牛乳	豚挽肉 玉ねぎ 椎茸 白菜 コーン グリンピース ひじき ツナ きゅうり マヨネーズ 豆腐 若布	536	22.3	19.0	1.5
3	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	622	26.2	25.3	2.1
4	日					639	27.4	23.3	2.4
5	月	星たべよ 牛乳	すき焼き風煮 グレープフルーツ ほうれん草のしらす和え	揚げパン 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 ほうれん草 しらす	203			
6	火	オレンジ 牛乳	いそべ揚げ ビタミンAスープ 上州きんぴら	かつばえびせん 牛乳	竹輪 ごぼう 人参 ごんにやく 卵 玉ねぎ 南瓜 トマト	248			
7	水	ハーベスト 牛乳	ポークチャップ パナナ ポテトサラダ	七夕そうめん 麦茶	豚肉 ヨーグルト 玉ねぎ 人参 ビーマン じゃが芋 きゅうり みかん マヨネーズ	555	22.5	21.9	1.5
8	木	チョイス 牛乳	豆腐の中華風煮 オレンジ いろどりサラダ	ゼリー 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 ブロッコリー トマト ハム コーン	572	22.7	20.3	1.8
9	金	ソフトサラダ 牛乳	切り干し大根の炒め煮 トマト スティックきゅうり	ビスコ 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ いんげん ごんにやく 油揚げ きゅうり	524	18.8	20.1	2.7
10	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	550	18.2	19.4	3.5
11	日					541	17.7	17.6	2.3
12	月	カルシウムせん 牛乳	焼肉 グレープフルーツ もやしとかにかまの酢味噌和え	ヨーグルト和え 麦茶	豚肉 大根 りんご もやし きゅうり かにかま	528	16.7	13.4	1.9
13	火	苺わかめ 牛乳	餃子 かぼちゃサラダ オレンジ	レーズンパン 牛乳	かぼちゃ きゅうり キャベツ ウインナー	516	21.7	18.9	1.8
14	水	サッポロポテト 牛乳	かじきのケチャップあんかけ 三色野菜の甘酢漬け パナナ	枝豆 牛乳	かじき 葱 れんこん 人参 きゅうり	530	21.8	16.8	2.2
15	木	ばかうけ 牛乳	森のクリームシチュー いんげんのお浸し トマト	チーズ リッツ 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース コーン いんげん	477	14.3	17.9	1.3
16	金	トマト 牛乳	ひじき入りハンバーグ コンソメスープ しらすときゅうりの酢の物	小玉すいか	豚挽肉 卵 ひじき 玉ねぎ 人参 きゅうり しらす 若布 コーン	461	12.7	14.8	1.4
17	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
18	日					248			
19	月	梅の香 牛乳	蒸し魚 千草和え トマト	小魚 味しらべ 牛乳	鮭 レモン ほうれん草 かまぼこ 人参 しめじ もやし	513	18.3	22.8	1.1
20	火	ぼたぼた焼き 牛乳	夏野菜カレー オレンジ きゅうりのおかか和え	コーンフレーク 牛乳	豚肉 南瓜 じゃが芋 人参 なす 玉ねぎ パプリカ ビーマン トマト きゅうり	511	17.5	22.9	1.4
21	水	卵ボーロ 牛乳	生揚げのそぼろ煮 パナナ ブロッコリーとエビのごまマヨ和え	とうもろこし 麦茶	豚挽肉 人参 ビーマン もやし ブロッコリー 海老 マヨネーズ	570	17.9	17.7	1.3
22	木		* 海の日 *			619	17.3	16.4	1.2
23	金		* スポーツの日 *			532	23.6	18.9	1.2
24	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	522	23.8	15.8	1.0
25	日					498	25.7	20.5	1.5
26	月	ビスコ 牛乳	肉みそ オレンジ 夏野菜のおかか和え	たご焼き 牛乳	豚挽肉 葱 椎茸 レタス マヨネーズ トマト なす きゅうり	514	26.8	19.1	1.8
27	火	チーズおかき 牛乳	夏ちらし しゅうまい 小玉すいか 竹輪の甘辛煮 ふわふわ卵のスープ	ロールケーキ 牛乳	海老 きゅうり 枝豆 コーン 海苔 しゅうまい 竹輪 いんげん 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵	434	18.5	15.0	1.8
28	水	玄米小丸 牛乳	炒り鶏 グレープフルーツ 小松菜おかか和え	スティックパン 牛乳	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 いんげん ごんにやく 小松菜	441	17.7	12.8	2.7
29	木	バナナ 牛乳	鶏の唐揚げネギソース みそ汁 中華風マカロニサラダ	プリン 麦茶	鶏肉 葱 マカロニ きゅうり 玉ねぎ ツナ キャベツ じゃが芋	203			
30	金	リッツ 牛乳	かぼちゃの中華風煮 トマト コーンサラダ	歌舞伎揚げ チョイス 牛乳	豚挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 コーン きゅうり レタス みかん缶	248			
31	土		* 納涼祭 *			535	19.6	22.5	2.0

*都合により献立が変更になる場合があります。

未 549 20.7 20.0 1.8
以 539 20.6 18.2 2.1

27日(火)
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!