

# 令和3年8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	おのすみれ			
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	日								
2	月	味しらべ 牛乳	肉じゃが オレンジ ごま塩キャベツ	カルシウムせん まわかめ 牛乳	豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん キャベツ コーン レモン	472	16.5	15.6	1.5
3	火	ソフトサラダ 牛乳	煮魚 ポテトサラダ トマト	黒糖ロールパン 牛乳	かじき ジャがいも きゅうり みかん 人参 マヨネーズ	558	22.5	20.1	1.4
4	水	星たべよ 牛乳	コロッケ 春雨スープ ごぼうサラダ	ゼリー 牛乳	コロッケ ごぼう コーン トマト きゅうり マヨネーズ 人参 玉ねぎ	563	15.6	22.8	1.6
5	木	ハーベスト 牛乳	炒り豆腐 グレープフルーツ ほうれん草のきのこ和え	ホットケーキ 牛乳	鶏挽肉 豆腐 卵 人参 葱 椎茸 脱脂粉乳 グリンピース ほうれん草 えのき	621	26.2	24.2	2.1
6	金	オレンジ 牛乳	スタミナ焼き バナナ きゅうりとハムのサラダ	そうめん 麦茶	豚肉 人参 葱 ニラ きゅうり レタス ハム	487	18.7	14.8	1.9
7	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
8	日		* 山の日 *			248			
9	月		* 振替休日 *						
10	火	ハッピーターン 牛乳	コーンカレー バナナ しゃきしゃきサラダ	小魚 バームクーヘン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ジャがいも コーン グリンピース きゅうり キャベツ もやし	660	20.4	30.9	2.0
11	水	チョイス 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ スパゲッティーサラダ	ゆでじゃが 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん もやし 椎茸 スパゲッティー ハム きゅうり レタス	559	21.1	24.2	1.6
12	木	茎わかめ 牛乳	ウインナー オレンジ 夏野菜おかか和え	ミニパン 牛乳	ウインナー きゅうり ナス トマト	477	17.5	19.2	1.2
13	金	ぼかうけ 牛乳	焼き魚 みそ汁 サウザンサラダ	サッポロポテト 牛乳	鮭 レタス きゅうり トマト コーン マヨネーズ 葱 葱	504	16.8	18.1	1.2
14	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	480	28.4	16.9	1.4
15	日					483	29.1	14.6	1.4
16	月	梅の香 牛乳	切り干し大根の炒め煮 オレンジ きゅうりのごま和え	アスパラ菓子 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ いんげん こんにゃく 椎茸 きゅうり	203			
17	火	ぼたぼた焼き 牛乳	えびシチュー トマト いんげんのお浸し	ハーベスト 玄米小丸 牛乳	海老 ジャがいも 人参 玉ねぎ コーン グリンピース いんげん	462	13.7	15.5	1.6
18	水	ハッピーターン 牛乳	こしねハンバーグ スープ 若布ときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 白滝 椎茸 葱 若布 きゅうり	512	20.4	15.5	1.4
19	木	かっぱえびせん 牛乳	ポークトマトソース煮 三色なます グレープフルーツ	とうもろこし 麦茶	豚肉 トマトホール缶 大根 きゅうり 人参 レモン	510	17.4	12.7	1.5
20	金	カルシウムせん 牛乳	炒り卵 バナナ 小松菜とかにかまのお浸し	みそパン 牛乳	鶏挽肉 卵 海老 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん 小松菜 かにかま	503	18.2	22.5	2.5
21	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	514	20.2	21.0	3.4
22	日					552	20.4	16.6	0.7
23	月	動物ビスケット 牛乳	鶏の唐揚げ みそ汁 ツナサラダ	ムーンライト 味しらべ 牛乳	鶏肉 トマト ツナ きゅうり レタス じゃが芋 玉ねぎ 若布	552	17.7	13.2	0.6
24	火	星たべよ 牛乳	ひじきの炒め煮 オレンジ マカロニサラダ	ヨーグルト 麦茶	鶏挽肉 ひじき 人参 揚げ さつま揚げ コーン ハム マカロニ きゅうり レタス マヨネーズ	562	18.6	17.0	1.4
25	水	卵ボーロ 牛乳	筑前煮 海苔サラダ バナナ	二色サンド 牛乳	いんげん ニラ もやし 海苔	564	21.9	15.4	1.9
26	木	チーズおかき 牛乳	ジャージャー麺 スイカ ナスのごまだれ スティックきゅうり	まるごとバナナ 牛乳	中華麺 豚挽肉 椎茸 筍 枝豆 葱 なす きゅうり	203			
27	金	リッツ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 トマト 野菜ソテー	アイス	豚挽肉 南瓜 人参 ビーマン もやし キャベツ ハム	625	23.1	27.9	2.2
28	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	659	23.5	28.0	2.7
29	日					516	14.8	15.1	1.5
30	月	アスパラ菓子 牛乳	栄養きんぴら オレンジ もやしのツナ和え	アンパンマンポテト 牛乳	豚肉 人参 さつま芋 竹輪 こんにゃく 油揚げ ごぼう もやし きゅうり ツナ	486	12.8	9.5	1.4
31	火	トマト 牛乳	ポトフ 梨 ブロッコリーの塩昆布和え	ぼかうけ ビスコ 牛乳	ウインナー ジャがいも 人参 玉ねぎ しめじ いんげん ブロッコリー	203			
						534	19.9	19.8	1.6
						543	19.5	17.9	1.8

\*都合により献立が変更になる場合があります。

26日(木)  
おたんじょうび会  
ご飯はいりません

今月の目標  
お箸・お椀を  
正しく持って食べよう!

