

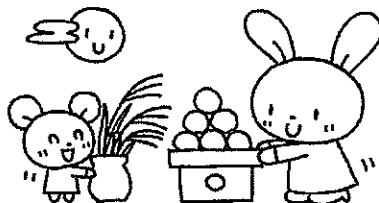
令和3年9月予定献立

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 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	水	味しらべ 牛乳	ホルモン揚げ みそ汁 じゃこと若布のサラダ	ルヴァン 水	卵 パン粉 竹輪 ちりめんじゃこ もやし 若布 人参 きゅうり レタス コーン さつま芋 葱	534	18.2	18.8	2.3	
						560	17.4	17.8	3.0	
2	木	ハーベスト 牛乳	肉みそ トマト きゅうりのおかか和え	コーンフレーク 牛乳	鶏挽肉 葱 椎茸 レタス マヨネーズ きゅうり	473	16.8	20.0	2.0	
						448	15.8	16.3	1.7	
3	金	オレンジ 牛乳	麻婆豆腐 グレープフルーツ 小松菜とかにかまのお浸し	ココア蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 葱 グリンピース 椎茸 小松菜 かにかま	559	21.0	18.7	1.6	
						588	21.1	17.6	2.0	
4	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
5	日									
6	月	星たべよ 牛乳	かじきのトマトソース煮 梨 切り干し大根の酢の物	プチダノン ソフトサラダ 麦茶	かじき トマトホール缶 切り干し大根 きゅうり 若布 人参	407	17.3	11.7	0.9	
						386	16.6	7.9	0.9	
7	火	ムーンライト 牛乳	吉野煮 グレープフルーツ ほうれん草と人参のごま和え	たこ焼き 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 椎茸 胡さや 絹さや こんにゃく ほうれん草 もやし	558	18.6	23.7	2.7	
						578	18.1	23.0	3.5	
8	水	茎わかめ 牛乳	しゅうまいのあんかけ トマト ひじき入りポテトサラダ	カルビスボンチ 麦茶	しゅうまい 人参 もやし えのき いんげん ひじき じゃが芋 きゅうり マヨネーズ	448	12.8	16.1	1.4	
						469	11.1	14.4	1.3	
9	木	バナナ 牛乳	レンコンハンバーグ スープ 若布ときゅうりの酢の物	フライドポテト オレンジジュース	豚挽肉 パン粉 玉ねぎ 人参 蓮根 若布 きゅうり キャベツ ベーコン マッシュルーム	623	18.7	21.8	2.7	
						648	18.0	21.5	3.3	
10	金	ハッピーターン 牛乳	生揚げのそぼろ煮 オレンジ いんげんのごま和え	ゼリー 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし いんげん	558	23.8	21.6	1.2	
						577	24.5	19.8	1.6	
11	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
12	日									
13	月	サッポロポテト 牛乳	すき焼き風煮 オレンジ いろどりサラダ	ツナサンドパン 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白蒸 葱 白滝 ブロッコリー トマト ハム コーン	594	24.2	24.8	2.0	
						605	24.6	23.4	2.2	
14	火	ぼたぼた焼き 牛乳	ツナときのこのカレー トマト コーンサラダ	味しらべ ビスコ 牛乳	ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース コーン きゅうり レタス みかん	606	18.0	24.2	2.4	
						626	17.1	23.6	2.8	
15	水	カルシウムせん 牛乳	焼き魚 みそ汁 まごわやさしいサラダ	アスパラ菓子 牛乳	鮭 大木煮 若布 きゅうり トマト しろす 椎茸 じゃが芋 マヨネーズ レモン 葱 葱	534	30.7	19.1	1.6	
						531	32.3	18.2	1.6	
16	木	塩きゅうり 牛乳	八宝菜 ひじきサラダ パナナ	チジミ 牛乳	豚肉 イカ うずらの卵 人参 椎茸 ビーマン 葱 もやし 玉ねぎ 青梗菜 ひじき コーン きゅうり ツナ	563	24.0	23.9	2.0	
						605	24.4	24.4	2.6	
17	金	チョイス 牛乳	しのだ焼き すまし汁 もやしのごま和え	ふかし芋 牛乳	豚挽肉 卵 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 もやし きゅうり 椎茸 花魁 カイワレ大根	588	22.5	27.2	0.8	
						621	23.0	27.2	1.1	
18	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
19	日									
20	月		* 敬老の日 *							
21	火	ビスコ 牛乳	鶏の唐揚げネギソース みそ汁 さつま芋サラダ	みたらし団子 牛乳	鶏肉 葱 さつま芋 人参 コーン きゅうり りんご マヨネーズ キャベツ しめじ	683	25.7	24.8	2.5	
						693	26.6	22.6	2.8	
22	水	トマト 牛乳	コーンクリームシチュー 梨 もやしとかにかまの酢味噌和え	チーズ ハーベスト 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース もやし かにかま	548	17.5	24.3	1.5	
						592	16.7	24.9	1.9	
23	木		* 秋分の日 *							
24	金	動物ビスケット 牛乳	豆腐の中華風煮 グレープフルーツ 根菜サラダ	ハム入り花巻 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 葱 蓮根 キャベツ かにかま マヨネーズ	633	23.2	25.3	1.9	
						650	23.1	23.5	2.1	
25	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203				
						248				
26	日									
27	月	ソフトサラダ 牛乳	炒り鶏 パナナ 中華風マカロニサラダ	カルシウムせん 茎わかめ 牛乳	鶏肉 蓮根 ごぼう 人参 いんげん こんにゃく マカロニ きゅうり ツナ 玉ねぎ	536	20.1	17.6	1.2	
						525	19.9	14.7	1.3	
28	火	チーズおかき 牛乳	キーマカレー ワンダンスープ 梨 ブロッコリーとエビのごまマヨ和え	プリンアラモード 麦茶	豚挽肉 玉ねぎ 大豆水浸 コーン グリンピース 海苔 ブロッコリー ワンタン皮 なた豆 葱 人参 もやし	605	22.7	24.7	1.9	
						641	23.1	24.3	2.3	
29	水	味しらべ 牛乳	ポイルウインナー トマト 中華サラダ	レーズンパン 牛乳	ウインナー ハム きゅうり 春雨 人参 みかん	497	16.8	18.8	1.2	
						511	15.8	17.7	1.4	
30	木	リッツ 牛乳	かぼちゃの中華風煮 いそべ和え グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 ほうれん草 海苔	635	21.1	23.5	1.7	
						625	20.4	20.1	1.8	
						未 以	559	20.7	21.5	1.8
						574	20.5	20.1	2.1	

*都合により献立が変更になる場合があります。

28日(火)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
嫌いなものを
なくそう!