

令和4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	未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当	
1	水	ソフトサラダ 牛乳	カラフル青椒肉絲 トマト ごま塩キャベツ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 人参 ビーマン パプリカ もやし 玉ねぎ キャベツ コーン レモン トマト		495	18.4	19.7	1.4	
							482	18	17.2	1.4	
2	木	チョイス 牛乳	切り干し大根の炒め煮 バナナ ほうれん草のいそべ和え	フライドポテト 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ 油揚げ 椎茸 こんにゃく いんげん ほうれん草 海苔 バナナ		554	15.7	22.2	1.1	
							571	14.4	21.2	1.3	
3	金	茎わかめ 牛乳	スタミナ焼き オレンジ さつま芋サラダ	マーブル蒸しパン 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ さつま芋 コーン きゅうり りんご オレンジ		597	19.8	24.7	1.4	
							655	19.6	25.1	1.5	
4	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン 牛乳 バナナ		203				
							248				
5	日										
6	月	チーズおかき 牛乳	ホルモン揚げ みそ汁 いろどりサラダ	マカロニあべかわ 牛乳	卵 パン粉 竹輪 ハム ブリッコリー トマト コーン 若布 麩		585	24.5	20	2.3	
							619	25.2	18.2	3	
7	火	バナナ 牛乳	ポークチャップ グレープフルーツ 小松菜のおかか和え	じゃがピザ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 ビーマン 玉ねぎ 小松菜 グレープフルーツ		493	20.7	17.8	1.5	
							583	20.3	16.3	1.7	
8	水	味しらべ 牛乳	ツナときのこのカレー トマト きゅうりのごま和え	小魚 星たべよ 牛乳	ツナ 人参 じゃが芋 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース きゅうり トマト		579	20.3	26.4	2.1	
							614	20.4	27.1	2.6	
9	木	ハーベスト 牛乳	豆腐の中華風煮 オレンジ サウザンサラダ	フレンチトースト 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 葱 レタス きゅうり トマト コーン オレンジ		625	23.1	25.9	2.2	
							637	22.9	23.5	2.2	
10	金	動物ビスケット 牛乳	かじきのケチャップあんかけ もやしのカレーサラダ スープ	アスパラ菓子 牛乳	かじき 葱 もやし 人参 きゅうり 卵 牛乳 コーンクリーム缶		532	23.5	20.5	2	
							528	23.6	17.6	2.5	
11	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203				
							248				
12	日										
13	月	ぼたぼた焼き 牛乳	炒り卵 グレープフルーツ かぼちゃサラダ	かいじゅう揚げ 牛乳	鶏挽肉 卵 エビ 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん 南瓜 ウインナー キャベツ きゅうり グレープフルーツ		629	21.9	25.6	1.3	
							651	21.8	25.2	1.6	
14	火	オレンジ 牛乳	栄養きんぴら トマト 中華サラダ	チジミ 牛乳	豚肉 竹輪 油揚げ ごぼう 人参 さつま芋 白滝 ハム 春雨 きゅうり みかん トマト		537	19.4	20.3	1.8	
							564	18.9	19.5	2.1	
15	水	ハッピーターン 牛乳	コロッケ あじさいスープ まごわやさしいサラダ	プチダノン ばかうけ 麦茶	コロッケ 大豆 しらす じゃが芋 若布 トマト 椎茸 きゅうり レモン ハム 人参 小松菜 玉ねぎ 花巻		506	15.6	19.8	1.5	
							520	14.6	17.9	1.7	
16	木	サッポロポテト 牛乳	大豆のいそ煮 バナナ ブロッコリーの塩昆布和え	焼きそば 牛乳	鶏挽肉 ひじき 大豆水煮 油揚げ 竹輪 こんにゃく ごぼう グリンピース ブロッコリー 塩昆布 バナナ		519	19.9	19	1.8	
							507	19.3	16	2	
17	金	星たべよ 牛乳	コーンクリームシチュー トマト 中華風マカロニサラダ	チョイス 味しらべ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリンピース マカロニ 玉ねぎ きゅうり ツナ トマト		612	18.6	26.5	0.7	
							648	18.1	26.5	0.9	
18	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203				
							248				
19	日										
20	月	卵ボーロ 牛乳	吉野煮 オレンジ もやしのツナ和え	抹茶蒸しパン 牛乳	豚肉 人参 じゃが芋 椎茸 絹さや こんにゃく もやし きゅうり ツナ オレンジ		621	20.8	22.9	2.6	
							662	20.9	22.9	3.4	
21	火	カルシウムせん 牛乳	炒り鶏 グレープフルーツ スパゲッティーサラダ	カステラ 牛乳	豚肉 人参 レンコン ごぼう いんげん こんにゃく ハム スパゲッティー レタス きゅうり グレープフルーツ		535	21.1	17.2	0.9	
							536	21.2	15.7	1	
22	水	ムーンライト 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	チーズ リッツ 麦茶	鶏挽肉 卵 牛乳 パン粉 ひじき 玉ねぎ 人参 しらす きゅうり 若布 コーン		523	22.1	22.8	2.6	
							541	22.2	21.7	3.7	
23	木	塩きゅうり 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 バナナ 根菜サラダ	ふかし芋 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし レンコン キャベツ かにかま バナナ		606	23.8	23.6	1.5	
							653	24.3	23.7	1.8	
24	金	ビスコ 牛乳	焼き魚 ポテトサラダ すまし汁	ロールサンドパン 牛乳	鮭 じゃが芋 きゅうり みかん 人参 えのき ほうれん草 花巻		605	31.4	23.6	1.4	
							598	33.7	21.2	1.4	
25	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203				
							248				
26	日										
27	月	ハッピーターン 牛乳	鶏の唐揚げネギソース みそ汁 切り干し大根のコールスローサラダ	たこ焼き 牛乳	鶏肉 葱 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 麩		603	26.9	25.4	3.1	
							628	27.5	24.5	3.4	
28	火	茎わかめ 牛乳	コーンカレー トマト きゅうりとハムのサラダ	カルピスポンチ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース コーン ハム きゅうり レタス トマト		498	13.3	21.8	2	
							530	12.2	21.8	2.2	
29	水	味しらべ 牛乳	ビビンバ丼 スープ オレンジ ブロッコリーのおかか和え	ロールケーキ 牛乳	ツナ うずらの卵 ほうれん草 もやし 大根 人参 ブロッコリー コーン 白菜 玉ねぎ オレンジ		503	19.9	17.8	1.7	
							518	19.2	16.3	2.3	
30	木	アスパラ菓子 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	ツナサンドパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 卵 人参 葱 グリンピース 椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ		662	28.8	29.3	1.9	
							682	30.2	28.6	2.4	
							未以	565	21.3	22.4	1.8
							583	21.3	21.3	2.1	

*都合により献立が変更になる場合があります。

29日(水)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
食べる前に
手を洗おう!