

令和4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	未			
						以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	金	ソフトサラダ 牛乳	親子煮 バナナ もやしのごま和え	ゼリー 牛乳	鶏肉 卵 ジャが芋 人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース もやし きゅうり バナナ	553	20.3	18.4	1.4
						547	20.0	15.3	1.7
2	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
3	日								
4	月	チョイス 牛乳	ポトフ 上州きんぴら バナナ	オレンジ蒸レパン 牛乳	ウインナー ジャが芋 人参 玉ねぎ しめじ いんげん ごぼう こんにゃく バナナ	534	16.2	15.3	1.5
						545	15.1	12.6	2.0
5	火	チーズおかき 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ グレープフルーツ	枝豆 牛乳	豚挽肉 南瓜 人参 ビーマン もやし トマト ツナ レタス きゅうり グレープフルーツ	493	21.5	18.8	1.6
						500	21.4	16.5	1.9
6	水	味しらべ 牛乳	かじきの照り焼き トマト ひじきサラダ	レーズンパン 牛乳	めかじき ひじき ツナ きゅうり コーン トマト	487	20.1	17.8	1.2
						500	19.8	16.8	1.5
7	木	バナナ 牛乳	塩麻婆豆腐 オレンジ 味噌マヨサラダ	七夕そうめん 麦茶	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 キャベツ きゅうり 人参 竹輪 若布 オレンジ	473	17.3	13.1	1.3
						455	16.5	10.5	1.6
8	金	ハーベスト 牛乳	しゅうまいのあんかけ みそ汁 切り干し大根の酢の物	アンパンマンポテト 牛乳	しゅうまい 人参 もやし えのき いんげん 切り干し大根 きゅうり 若布 葱 麩	555	20.8	20.4	2.7
						538	19.5	16.6	2.4
9	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
10	日								
11	月	ぼたぼた焼き 牛乳	ポークトマトソース煮 オレンジ 三色野菜の甘酢漬	ジャが芋のみそだれ 牛乳	豚肉 トマトホール缶 れんこん 人参 きゅうり オレンジ	536	20.3	18.9	0.9
						534	19.9	17.0	0.9
12	火	星たべよ 牛乳	蒸し魚 千草和え みそ汁	揚げパン 牛乳	鮭 レモン ほうれん草 人参 しめじ もやし かまぼこ キャベツ 玉ねぎ	533	25.2	19.6	3.3
						545	26.6	17.6	4.0
13	水	ハッピーターン 牛乳	夏野菜カレー グレープフルーツ もやしのごま和え	バナナ ハッピーターン	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ なす 南瓜 ビーマン パプリカ トマト もやし きゅうり グレープフルーツ	620	15.9	24.3	1.5
						649	14.6	23.3	1.9
14	木	オレンジ 牛乳	ひじきの炒め煮 トマト ブロッコリーとエビのごまマヨ和え	フランクフルト 牛乳	豚挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン ブロッコリー エビ トマト	565	24.0	29.3	2.0
						600	24.7	31.0	2.6
15	金	カルシウムせん 牛乳	鶏の唐揚げ ふわふわ卵のスープ きゅうりとハムのサラダ	すいか	鶏肉 ハム きゅうり レタス 卵 人参 キャベツ 玉ねぎ	446	18.5	13.9	1.6
						415	17.7	11.7	1.9
16	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
17	日								
18	月		* 海の日 *						
19	火	スティックパン 牛乳	ハンバーグ スープ のりサラダ	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 パン粉 牛乳 人参 玉ねぎ ニラ もやし のり 若布	601	24.2	29.6	2.8
						557	23.2	24.2	3.6
20	水	かっぱえびせん 牛乳	筑前煮 グレープフルーツ 夏野菜のおかか和え	ビザ風ホットケーキ 牛乳	鶏肉 星芋 人参 筍 こんにゃく いんげん ごぼう きゅうり なす トマト グレープフルーツ	552	22.2	15.7	1.2
						555	22.2	12.0	1.3
21	木	茎わかめ 牛乳	餃子 マカロニサラダ トマト	ばかうけ ビスコ 牛乳	餃子 マカロニ ハム きゅうり レタス トマト	548	17.2	22.9	1.5
						595	16.9	22.9	1.5
22	金	ばかうけ 牛乳	森のクリームシチュー オレンジ 竹輪の甘辛煮	プリン 麦茶	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム オリンギ グリンピース コーン 竹輪 いんげん オレンジ	532	22.2	16.2	1.7
						554	22.6	13.9	1.7
23	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
24	日								
25	月	塩きゅうり 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ コーンサラダ	ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 豚薄切 人参 葱 いんげん キャベツ もやし 椎茸 コーン きゅうり レタス みかん グレープフルーツ	477	17.0	16.3	1.4
						499	15.7	14.9	1.8
26	火	ムーンライト 牛乳	さばの味噌煮 すまし汁 ポテトサラダ	豆乳ロールパン 牛乳	さば ジャが芋 人参 きゅうり みかん缶 椎茸 カイワレ大根 花麩	611	25.8	23.1	1.4
						651	27.4	22.3	1.6
27	水	ビスコ 牛乳	冷やし中華 すいか なすのごまだれ ウインナー	まるごとバナナ 牛乳	中華麺 卵 ハム きゅうり 若布 トマト ウインナー なす すいか	661	21.6	34.1	2.0
						651	20.9	34.0	2.3
28	木	アスパラ菓子 牛乳	肉じゃが オレンジ ほうれん草のしらす和え	とうもろこし 牛乳	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 ほうれん草 しらす オレンジ	621	21.7	19.3	1.3
						633	21.4	16.0	1.5
29	金	チーズおかき 牛乳	コーンカレー トマト 若布ときゅうりの酢の物	アイス	豚肉 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン グリーンピース 若布 きゅうり トマト	556	13.0	21.9	2.1
						582	11.1	20.7	2.4
30	土		* 納涼祭 *						
31	日								

*都合により献立が変更になる場合があります。

未	548	19.9	18.5	1.7
以	555	20.3	20.4	2.0

27日(水)
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!