

令和4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	未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当	
1	月	ソフトサラダ 牛乳	大豆のいそ煮 パナナ もやしのツナ和え	お好み焼き 牛乳	鶏肉 ひじき 大豆水菜 油揚げ ちくわ 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース もやし きゅうり ツナ パナナ		594	22.6	22.4	1.7	
							601	23.0	23.9	1.9	
2	火	チョイス 牛乳	かじきのバーベキューソース 野菜ソテー スープ	マカロニあべかわ 牛乳	かじき りんご レモン ハム キヤベツ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ		555	23.8	20.5	1.8	
							582	24.5	21.7	2.1	
3	水	チーズおかき 牛乳	いかと里芋の煮付け オレンジ スパゲティーサラダ	ヨーグルト 麦茶	イカ 里芋 いんげん 人参 大根 ハム レタス きゅうり マカロニ オレンジ		454	17.3	7.8	1.6	
							450	16.3	11.7	1.8	
4	木	味しらべ 牛乳	コロッケ トマト きゅうりとハムのサラダ	ビスコ 牛乳	コロッケ ハム きゅうり レタス トマト 豆腐 鶏挽肉 人参 葱 葱 椎茸 グリンピース		535	16.0	20.0	1.2	
							559	15.1	20.5	1.6	
5	金	バナナ 牛乳	麻婆豆腐 グレープフルーツ ごぼうサラダ	フライドポテト 牛乳	ごぼう コーン トマト きゅうり グレープフルーツ		644	19.8	29.7	1.3	
							670	19.4	28.4	1.5	
6	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203				
							248				
8	月	ハーベスト 牛乳	スタミナ焼き オレンジ いりどりサラダ	そうめん 麦茶	豚肉 人参 葱 ニラ ハム ブロッコリー コーン トマト オレンジ		494	19.3	11.6	2.5	
							471	18.5	16.3	2.3	
9	火	ぼたぼた焼き 牛乳	ポークチャップ パナナ 大豆入りマカロニサラダ	ハム入り花巻 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ビーマン 大豆水菜 マカロニ じゃが芋 きゅうり パナナ		642	22.1	25.2	1.5	
							663	22.3	25.7	1.5	
10	水	オレンジ 牛乳	栄養きんぴら トマト 小松菜のおかか和え	フレンチトースト 牛乳	豚肉 さつまいも 人参 ちくわ こんにゃく 油揚げ ごぼう 小松菜 トマト		578	21.4	22.5	1.7	
							617	21.1	22.8	2.2	
11	木		* 山の日 *								
12	金	ハッピーターン 牛乳	煮魚 サウザンサラダ みそ汁	ゼリー 牛乳	かじき レタス きゅうり トマト コーン 若布 麩		501	24.0	13.7	1.6	
							515	24.8	16.4	1.9	
13	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203				
							248				
15	月	茎わかめ 牛乳	えびシチュー トマト いんげんのお浸し	ミニパン 牛乳	エビ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース いんげん トマト		511	18.7	12.3	0.8	
							551	18.5	14.5	0.7	
16	火	ビスコ 牛乳	いそべ揚げ みそ汁 夏野菜のおかか和え	かっぱえびせん 牛乳	ちくわ なす きゅうり トマト 葱 麩		558	23.5	15.8	2.4	
							504	19.7	19.6	2.4	
17	水	チーズおかき 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	コーンフレーク 牛乳	切り干し大根 人参 さつまいも いんげん 椎茸 きゅうり オレンジ		456	15.0	13.5	1.4	
							454	13.7	16.2	1.6	
18	木	カルシウムせん 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 パナナ 中華サラダ	たこ焼き 牛乳	厚揚げ 豚挽肉 人参 ビーマン もやし ハム きゅうり 春雨 コーン パナナ		598	23.8	22.8	2.2	
							608	24.4	22.9	2.6	
19	金	星たべよ 牛乳	夏野菜カレー グレープフルーツ のりサラダ	アイス	豚肉 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす ビーマン パプリカ トマト ニラ もやし グレープフルーツ		604	15.0	22.9	2.2	
							632	13.8	23.8	2.4	
20	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203				
							248				
22	月	サッポロポテト 牛乳	鶏肉のオーロラ煮 すまし汁 ひじき入りポテトサラダ	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 ひじき じゃが芋 人参 きゅうり 椎茸 カイワレ大根 麩		591	27.6	24.8	2.0	
							603	28.9	26.0	2.3	
23	火	ばかうけ 牛乳	ウインナー トマト もやしのごま和え	小魚 ソフトサラダ 牛乳	ウインナー もやし きゅうり トマト		485	18.4	22.3	1.1	
							499	17.8	23.2	1.3	
24	水	ハーベスト 牛乳	かぼちゃの中華風煮 オレンジ ブロッコリーの塩昆布和え	ココア蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 ブロッコリー オレンジ		577	19.0	13.2	2.1	
							574	18.1	17.6	2.0	
25	木	卵ボーロ 牛乳	豆腐ハンバーグ コーンスープ しらすときゅうりの酢の物	とうもろこし 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 パン粉 人参 玉ねぎ きゅうり しらす 若布 コーングリム缶		684	29.0	22.9	1.9	
							747	31.1	23.0	2.9	
26	金	味しらべ 牛乳	炒り鶏 グレープフルーツ いそべ和え	レーズンパン 牛乳	鶏肉 人参 レンコン ごぼう いんげん こんにゃく ほうれん草 のり グレープフルーツ		477	20.1	11.2	0.7	
							483	19.8	13.5	0.8	
27	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ		203				
							248				
29	月	ムーンライト 牛乳	焼き魚 ひじきサラダ トマト	ハーベスト チーズおかき 牛乳	鮭 ひじき ツナ コーン きゅうり トマト		498	26.1	20.0	1.5	
							510	27.4	21.1	1.8	
30	火	茎わかめ 牛乳	夏ちらし寿司 コンソメスープ 梨 ホルモン揚げ マカロニサラダ	ロールケーキ 牛乳	エビ 枝豆 コーン きゅうり のり ちくわ 卵 パン粉 ハム マカロニ レタス 人参 玉ねぎ 梨		669	25.2	24.1	2.5	
							744	26.6	23.8	3.3	
31	水	塩きゅうり 牛乳	炒り卵 トマト 切り干し大根の酢の物	カルピスポンチ 麦茶	鶏挽肉 卵 エビ 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん 切り干し大根 きゅうり 若布 トマト		390	15.2	8.9	1.0	
							392	14.2	11.7	1.3	
							未	550	20.9	18.6	1.7
							以	565	21.0	20.2	1.9

*都合により献立が変更になる場合があります。

30日(火)
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!

