

令和元年7月予定献立

おのすみれ

日	曜	おひる		おやつ		主な食品名	未 以	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩 相当	
1	月	トマト	牛乳	筑前煮 グレープフルーツ サウザンサラダ	みたらし団子	牛乳	鶏肉 卵 人参 苜蓿 椎茸 牛蒡 いんげん レタス きゅうり トマト コーン缶 マヨネーズ	516 538	17.2 16.4	14.3 12.1	0.8 1.1	
2	火	星たべよ	牛乳	かじきのトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ ワンダンスープ	豆乳ロールパン	牛乳	めかじき きゅうり キャベツ もやし 人参 なたと 葱 にら トマトホール缶	589 607	24.6 25.5	16.1 13.5	1.5 1.7	
3	水	リッツ	牛乳	吉野煮 浅漬け トマト	ヨーグルト	麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 さやえんどう 鶏卵 キャベツ きゅうり レモン	524 484	14.5 12.3	18.4 13.8	2.3 2.5	
4	木	歌舞伎揚げ	牛乳	カレー オレンジ いんげんのごま和え	カルシウムせん ムーンライト	牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン缶 グリーンピース缶 いんげん	675 695	17.6 16.9	29.5 28.2	1.7 2.1	
5	金	茎わかめ	牛乳	栄養きんぴら ツナサラダ バナナ	七夕そうめん	麦茶	豚肉 さつまい 人参 竹輪 白滝 牛蒡 油揚げ トマト レタス きゅうり ツナ缶	545 573	17.7 16.9	16.3 14.7	2.4 2.6	
6	土			ミニパン 牛乳 バナナ			ミニパン 牛乳 バナナ	203 248				
7	日											
8	月	まがりせん	牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ トマト	ゆでじゃが	牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 苜蓿 椎茸 グリーンピース缶 ハム きゅうり 人参 春雨 みかん缶	568 574	19.3 18.9	18.5 17.2	1.7 2.0	
9	火	バナナ	牛乳	カラフル青椒肉絲 オレンジ きゅうりとハムのサラダ	たこ焼き	牛乳	豚肉 ピーマン 赤黄ピーマン 人参 苜蓿 玉葱 もやし ハム きゅうり レタス	606 581	20.2 19.8	25.1 22.9	1.7 1.8	
10	水	ビスコ	牛乳	鶏の唐揚げ ほうれん草のきのこ和え みそ汁	ナイス スティックパン	牛乳	鶏肉 ほうれん草 えのき もやし 油揚げ	566 572	25.2 26.2	20.9 20.1	1.7 2.1	
11	木	味しらべ	牛乳	すき焼き風煮 バナナ 夏野菜おかか和え	とうもろこし ジュース		豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 きゅうり 茄子 トマト	579 598	20.4 20.1	12.6 9.9	1.1 1.3	
12	金	ムーンライト	牛乳	ポイルウインナー すまし汁 切り干し大根のコールスローサラダ	マカロニあべかわ	牛乳	切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 葱 えのき ほうれん草 マヨネーズ	544 557	19.7 19.3	23.0 22.0	1.1 1.2	
13	土			ミニパン 牛乳 バナナ		牛乳	ミニパン 牛乳 バナナ	203 248				
14	日											
15	月			* 海の日 *								
16	火	オレンジ	牛乳	いかと里芋の煮付け バナナ ほうれん草のしらす和え	かいじゅう揚げ	牛乳	イカ 里芋 いんげん 人参 大根 ほうれん草 しらす	561 579	20.4 20.0	13.8 11.4	1.4 1.9	
17	水	ハーベスト	牛乳	しのだ焼き もやしのカレーサラダ コーンスープ	小玉スイカ		豚挽肉 卵 人参 玉葱 いんげん 油揚げ 白滝 もやし きゅうり マヨネーズ	545 519	17.6 16.4	24.5 21.8	2.1 2.0	
18	木	ソフトサラダ	牛乳	餃子 マカロニサラダ オレンジ コーンシチュー トマト	アスバラ菓子	牛乳	餃子 ハム マカロニ きゅうり レタス マヨネーズ	579 576	17.8 16.9	21.5 19.3	1.3 1.5	
19	金	動物ビスケット	牛乳	ブロッコリーおかか和え	キャンディーチーズ ばかうけ	麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン缶 グリーンピース缶 ブロッコリー	556 549	16.3 14.6	23.4 21.4	1.0 1.1	
20	土			ミニパン 牛乳 バナナ		牛乳	ミニパン 牛乳 バナナ	203 243				
21	日											
22	月	トマト	牛乳	豆腐の中華風煮 バナナ ごぼうサラダ	茎わかめ 味しらべ	牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 苜蓿 椎茸 葱 牛蒡 コーン缶 トマト きゅうり マヨネーズ	525 547	19.1 18.6	19.3 18.3	1.5 1.9	
23	火	チーズおかし	牛乳	ポトフ もやしごま和え オレンジ	枝豆	牛乳	ウインナー キャベツ じゃが芋 人参 玉葱しめじ いんげん もやし きゅうり	505 508	19.9 19.5	18.0 15.7	1.3 1.6	
24	水	ハッピーターン	牛乳	南瓜のそぼろ煮 きんぴら トマト	バナナ 歌舞伎揚げ	牛乳	豚挽肉 南瓜 人参 ピーマン もやし 牛蒡	547 557	16.9 16.0	18.6 16.1	1.4 1.8	
25	木	梅の香	牛乳	夏のちらし寿司 小玉スイカ なすのごまだれ ワカメスープ	ロールカステラ	牛乳	海老 きゅうり コーン缶 枝豆 若布 玉葱 茄子	550 570	18.0 17.2	16.9 15.3	1.4 1.8	
26	金	塩きゅうり	牛乳	ハンバーグ グレープフルーツ 海苔サラダ	ハーベスト 玄米小丸	牛乳	豚挽肉 卵 玉葱 人参 パン粉 にら もやし	580 620	23.4 24.0	24.3 24.4	1.9 2.6	
27	土			* 納涼祭 *			メロンパン りんごジュース					
28	日											
29	月	ばたばた焼き	牛乳	焼き魚 コーンサラダ トマト	バームクーヘン アーモンド小魚	牛乳	鮭 コーン缶 きゅうり レタス みかん缶	538 530	27.9 29.3	16.1 13.4	1.1 1.0	
30	火	ばかうけ	牛乳	大豆のいそ煮 バナナ 切り干し大根の酢の物	さつま芋煮しパン	牛乳	鶏挽肉 大豆 ひじき 人参 牛蒡 油揚げ 西卵 グリーンピース缶 竹輪 切り干し大根 きゅうり 若布	568 586	18.5 18.3	17.3 15.0	1.9 2.1	
31	水	サッポロポテト	牛乳	ツナ入り炒り豆腐 オレンジ 小松菜のおかか和え	ゼリー	牛乳	ツナ缶 卵 豆腐 人参 椎茸 葱 小松菜	544 538	23.1 23.1	19.0 16.0	1.5 1.7	
				* 都合により献立が変更になる場合があります。 *				平日 平均	560 566	19.8 19.4	19.4 17.4	1.5 1.8

25日 (木)
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
たべよう!