

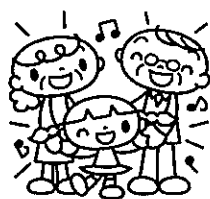
令和4年9月予定献立

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						以				相当
1	木	星たべよ 牛乳	餃子 ビタミンAスープ 夏野菜のおかか和え	★マヨコーンピザ 牛乳	餃子 なす きゅうり トマト 卵 南瓜 玉ねぎ 人参		677	22.2	30.9	3.1
							730	22.6	31.7	3.8
2	金	ビスコ 牛乳	しのだ焼き パナナ コーンサラダ	ルヴァン 水	豚挽肉 卵 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 コーン きゅうり レタス みかん		554	15.4	24.9	1.3
							522	13.4	22.6	1.5
3	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳		203			
							248			
4	日									
5	月	バナナ 牛乳	カラフル青椒肉絲 グレープフルーツ ブロッコリーの中華サラダ	★フランクフルト 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ 卵 ブロッコリー 切り干し大根 グレープフルーツ		569	22.7	25.7	1.7
							574	22.9	26.3	2.0
6	火	ぼたぼた焼き 牛乳	コーンクリームシチュー トマト のりサラダ	ハーベスト 味しらべ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース ニラ もやし トマト		609	18.4	26.0	1.7
							630	17.6	26.1	2.0
7	水	チョイス 牛乳	はんぺんフライ みそ汁 かぼちゃサラダ	★さつま芋蒸しパン 牛乳	はんぺん 卵 パン粉 南瓜 ウインナー キャベツ きゅうり 葱 麩		633	23.8	22.0	2.2
							668	23.5	20.6	2.7
8	木	ソフトサラダ 牛乳	かじきの照り焼き パナナ 野菜ソテー	かっぱえびせん 牛乳	かじき ハム キャベツ もやし 人参 パナナ		475	18.3	17.7	1.0
							451	17.5	14.6	1.1
9	金	ハッピーターン 牛乳	スタミナ焼き オレンジ さつま芋サラダ	ミニパン 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ さつま芋 人参 コーン きゅうり りんご オレンジ		616	19.9	27.3	1.1
							654	19.5	27.0	1.3
10	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳		203			
							248			
11	日									
12	月	星わかめ 牛乳	鶏の唐揚げネギソース みそ汁 じゃこと若布のサラダ	★ホットケーキ ジュース	鶏肉 葱 ちりめんじゃこ もやし 若布 人参 きゅうり レタス コーン キャベツ しめじ		595	24.1	17.4	2.7
							657	25.3	16.1	2.9
13	火	ハーベスト 牛乳	ツナときのこのカレー オレンジ いんげんのお浸し	ゼリー 牛乳	ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース いんげん オレンジ		589	19.1	23.8	2.4
							589	18.4	20.9	2.2
14	水	カルシウムせん 牛乳	塩麻婆豆腐 トマト なすのごまだれ	★ジャムサンド、梨 牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 なす トマト		530	19.4	20.4	0.9
							530	19.1	19.4	1.0
15	木	オレンジ 牛乳	しゅうまい ふわふわ卵のスープ 千草和え	★スイートポテト風 牛乳	しゅうまい ほうれん草 かまぼこ 人参 しめじ しめじ もやし 卵 玉ねぎ キャベツ		524	19.1	17.5	1.8
							543	18.5	16.1	2.5
16	金	星たべよ 牛乳	蒸し魚 パナナ 中華風マカロニサラダ	ばかうけ ビスコ 牛乳	鮭 レモン マカロニ 玉ねぎ きゅうり ツナ パナナ		539	21.5	19.6	2.8
							542	21.7	17.7	3.2
17	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳		203			
							248			
18	日									
19	月		* 敬老の日 *							
20	火	チーズおかき 牛乳	かぼちゃの中華風煮 トマト 小松菜とかにかまのお浸し	★ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 南瓜 人参 ピーマン もやし 小松菜 かにかま トマト		415	15.2	10.4	1.4
							407	13.8	6.3	1.7
21	水	動物ビスケット 牛乳	かじきのトマトソース煮 青梗菜と卵のスープ まごわやさしいサラダ	★焼きそば 牛乳	かじき トマト缶 水煮大豆 しらす 若布 きゅうり 椎茸 じゃが芋 卵 青梗菜 玉ねぎ 人参		536	25.5	21.8	1.7
							533	26.1	19.5	1.9
22	木	スティックパン 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ スパゲッティーサラダ	★マーブル蒸しパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ピーマン もやし ハム スパゲッティー レタス きゅうり グレープフルーツ		685	26.0	29.3	1.8
							660	25.4	23.9	2.2
23	金		* 秋分の日 *							
24	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳		203			
							248			
25	日									
26	月	卵ボーロ 牛乳	親子煮 グレープフルーツ きゅうりとハムのサラダ	★豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 卵 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ グリーンピース ハム きゅうり レタス グレープフルーツ		591	22.1	23.2	1.8
							624	22.7	23.1	2.4
27	火	味しらべ 牛乳	キーマカレー ワンタンスープ ブロッコリーのごま和え 梨	★プリンアラモード 麦茶	豚挽肉 玉ねぎ 水煮大豆 コーン グリンピース ブロッコリー ワンタン粉 なた豆 ニラ 人参 もやし 葱		564	20.5	19.6	1.7
							593	20.4	19.0	2.2
28	水	ばかうけ 牛乳	ウインナー 中華サラダ トマト	黒糖ロールパン 牛乳	ウインナー ハム 春雨 きゅうり 人参 みかん トマト		520	17.4	20.8	1.4
							540	16.7	19.4	1.5
29	木	ムーンライト 牛乳	ハンバーグ みそ汁 若布ときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 パン粉 牛乳 人参 玉ねぎ 若布 きゅうり 葱 麩		542	24.6	23.4	2.4
							553	24.5	22.3	3.1
30	金	塩きゅうり 牛乳	ひじきの炒め煮 オレンジ ポテトサラダ	コーンフレーク 牛乳	豚挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン じゃが芋 きゅうり りんご オレンジ		486	17.3	19.5	1.5
							606	21.8	24.6	2.0
						未	562	20.6	20.9	1.8
						以	580	20.6	22.1	2.2

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

27日(火)
おたんじょうび会
ごはんはいりません



今月の目標
嫌いなものを
なくしていこう!