

令和5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	栄養成分			
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	木	おせんべい 牛乳	スタミナ焼き 三色野菜の甘酢和え トマト	★フレンチトースト 牛乳	豚肉 人参 ニラ 葱 レンコン きゅうり トマト	582	21.9	23.4	1.2
						616	22.1	24.6	1.6
2	金	クッキー 牛乳	しのだ焼き きゅうりの中華和え みそ汁	アスパラ菓子 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん きゅうり わかめ 麩	611	22.0	27.9	2.1
						603	21.9	29.9	2.6
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	おせんべい 牛乳	炒り卵 グレープフルーツ ほうれん草と人参のごま和え	★ゆでじゃが 牛乳	鶏挽肉 卵 エビ 人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 ほうれん草 もやし グレープフルーツ	506	21.5	16.8	0.9
						509	21.7	19.1	1.2
6	火	オレンジ 牛乳	筑前煮 中華サラダ トマト	バナナ ハッピーターン 牛乳	鶏肉 里芋 人参 筍 ごぼう いんげん こんにゃく ハム 春雨 きゅうり みかん トマト	471	16.8	11.7	0.8
						472	15.8	14.0	1.1
7	水	おせんべい 牛乳	さばの味噌煮 ひじき入りポテトサラダ すまし汁	★揚げパン 牛乳	さば ひじき じゃが芋 きゅうり 人参 はんぺん ほうれん草	635	27.8	30.0	1.6
						687	29.5	28.7	1.9
8	木	クッキー 牛乳	ツナカレー きゅうりとハムのサラダ オレンジ	ゼリー 牛乳	ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース ハム きゅうり レタス オレンジ	540	18.7	17.8	2.0
						557	18.5	19.5	2.6
9	金	卵ボーロ 牛乳	麻婆豆腐 もやしのごま和え バナナ	★ココア蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 グリンピース もやし きゅうり バナナ	602	21.5	19.9	1.4
						636	21.9	20.7	1.8
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	おせんべい 牛乳	かじきのケチャップあんかけ ちくわの甘辛煮 みそ汁	★焼きそば ジュース	かじき 葱 ちくわ いんげん 大根 わかめ	546	24.8	9.4	2.7
						552	25.8	12.1	2.9
13	火	えびせん 牛乳	豆腐の中華風煮 サウザンサラダ オレンジ	★ピザ風ホットケーキ 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	624	23.5	20.1	1.7
						643	23.2	22.4	2.1
14	水	おせんべい 牛乳	ウインナー 中華風マカロニサラダ バナナ	スティックパン 牛乳	ウインナー マカロニ ツナ 玉ねぎ きゅうり バナナ	577	18.0	24.8	1.3
						577	17.2	25.8	1.4
15	木	クッキー 牛乳	えびシチュー 上州きんぴら トマト	小魚 星たべよ 牛乳	エビ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ごぼう こんにゃく トマト	539	19.8	14.6	1.5
						532	19.5	18.7	1.1
16	金	バナナ 牛乳	鶏肉のオーロラ煮 ひじきサラダ かきたまスープ	★マカロニあべかわ 牛乳	鶏肉 ひじき ツナ コーン きゅうり 卵 ニラ	613	29.8	23.9	1.2
						633	31.7	23.6	1.8
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	おせんべい 牛乳	コロック ブロッコリーのごま和え バナナ	レーズンパン 牛乳	コロック ブロッコリー バナナ	575	18.1	17.3	0.9
						596	17.5	19.4	1.2
20	火	クッキー 牛乳	ポークトマトソース煮 ポテトサラダ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 トマト缶 じゃが芋 きゅうり りんご 人参 オレンジ	524	19.7	20.7	0.7
						514	18.9	22.8	0.7
21	水	おせんべい 牛乳	ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 バン粉 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト コーン きゅうり ベーコン キャベツ	581	22.2	28.3	2.8
						591	22.2	28.0	3.4
22	木	パン 牛乳	肉じゃが グレープフルーツ しらすときゅうりの酢の物	★フランクフルト 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん きゅうり しらす わかめ グレープフルーツ	607	22.8	23.2	2.3
						563	21.6	27.7	2.9
23	金	おせんべい 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ オレンジ	★フライドポテト 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし ハム マカロニ きゅうり レタス オレンジ	658	24.3	30.9	1.3
						709	25.1	30.1	1.6
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	オレンジ 牛乳	親子煮 スパゲッティサラダ トマト	★ツナサンドパン 牛乳	鶏肉 卵 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ ハム スパゲッティ きゅうり レタス トマト	617	23.3	27.9	2.1
						664	24.0	26.9	2.6
27	火	おせんべい 牛乳	わかめごはん ふわふわ卵のスープ オレンジ 唐揚げ ブロッコリーとえびのごまマヨ和え	まるごとバナナ 牛乳	鶏肉 ブロッコリー エビ 卵 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	630	26.1	28.3	2.1
						662	27.2	28.2	2.5
28	水	クッキー 牛乳	ポークカレー ツナサラダ グレープフルーツ	★ヨーグルト和え 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ツナ トマト レタス きゅうり グレープフルーツ	611	16.0	25.5	1.9
						596	14.2	27.0	2.2
29	木	クッキー 牛乳	ちくわのいそべ揚げ 小松菜とかにかまのお浸し みそ汁	★ハム入り花巻 牛乳	ちくわ 小松菜 かにかま さつま芋 葱	644	23.8	17.9	2.6
						640	24.1	21.7	2.9
30	金	クッキー 牛乳	焼き魚 野菜ソテー バナナ	ハーベスト 味しらべ 牛乳	鮭 ハム キャベツ 人参 もやし バナナ	507	26.2	16.3	1.1
						515	27.4	18.4	1.4
未以						582	22.2	21.8	1.6
						594	22.3	23.2	2.0

*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

19日(月) おにぎりの日

以上児は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。

27日(火) 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!