

令和5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	食塩 相当
1	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳	203				
						248				
2	日									
3	月	クッキー 牛乳	栄養さんぴら いもどりサラダ パナナ	チョコイス ハッピーターン 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ 人参 さつま芋 こんにゃく ごぼう ブロッコリー ハム トマト コーン パナナ	581	18.2	18.9	1.6	
						557	19.4	22.1	1.9	
4	火	オレンジ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のきのこ和え トマト	★マーブル蒸しパン 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 えのき トマト	517	18.9	13.2	1.4	
						540	19.4	15.3	1.9	
5	水	おせんべい 牛乳	しゅうまいのあんかけ 根菜サラダ コーンスープ	★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 レンコン キャベツ かにかま 卵 牛乳 コーンクリーム缶	613	20.6	24.6	2.4	
						628	20.8	25.7	2.9	
6	木	クッキー 牛乳	吉野煮 切り干し大根の酢の物 オレンジ	★かいじゅう揚げ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 絹さや こんにゃく 切り干し大根 きゅうり わかめ オレンジ	597	16.2	21.8	1.7	
						629	17.1	22.7	2.2	
7	金	卵ボーロ 牛乳	大豆のいそ煮 きゅうりとハムのサラダ パナナ	★七夕そうめん 麦茶	豚挽肉 水菜大根 ちくわ ほうじ菜 人参 こんにゃく ごぼう グリンピース ハム レタス きゅうり パナナ	485	16.9	13.8	2.2	
						497	17.3	15.7	2.6	
8	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳	203				
						248				
9	日									
10	月	クッキー 牛乳	ポークチャップ スパグッティーサラダ パナナ	★ホットケーキ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ビーマン ハム きゅうり レタス スパグッティー パナナ	608	21.7	19.1	1.7	
						591	21.9	22.7	1.8	
11	火	おせんべい 牛乳	根菜カレー ごま塩キャベツ オレンジ	チーズ ハーベスト 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レンコン ごぼう さつま芋 キャベツ コーン レモン オレンジ	569	14.6	28.1	2.7	
						598	15.8	27.1	3.2	
12	水	おせんべい 牛乳	かじきの照り焼き ブロッコリーの塩昆布和え トマト	カントリーマアム ばかうけ 牛乳	かじき ブロッコリー 塩昆布 トマト	439	16.6	12.1	1.0	
						419	17.5	14.3	1.2	
13	木	えびせん 牛乳	ツナ入り炒り豆腐 小松菜のおかか和え グレープフルーツ	★たこ焼き 牛乳	ツナ 豆腐 卵 人参 椎茸 葱 小松菜 グレープフルーツ	533	23.7	19.9	2.0	
						529	23.5	22.1	2.3	
14	金	バナナ 牛乳	ハンバーグ しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	★枝豆 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす きゅうり わかめ ナス	555	30.4	21.9	1.5	
						563	28.7	22.5	2.3	
15	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳	203				
						248				
16	日									
17	月		* 海の日 *							
18	火	おせんべい 牛乳	スタミナ焼き ブロッコリーのお浸し トマト	ヨーグルト 麦茶	豚肉 人参 葱 ニラ ブロッコリー コーン トマト	445	17.0	12.7	1.2	
						426	17.9	15.5	1.2	
19	水	クッキー 牛乳	鶏の唐揚げ (おにぎりの日) ポテトサラダ パナナ	★しらすトースト 牛乳	鶏肉 じゃが芋 きゅうり 人参 みかん缶 パナナ	628	23.1	24.5	1.3	
						643	23.2	25.8	1.4	
20	木	クッキー 牛乳	森のクリームシチュー ふりかけ のりサラダ オレンジ	小魚 ソフトサラダ 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース コーン のり もやし オレンジ	621	23.1	20.5	1.4	
						610	23.0	23.2	1.5	
21	金	パン 牛乳	焼き魚 ビタミンAスープ 中華サラダ	★豆乳ロールパン 牛乳	鮭 ハム 春雨 きゅうり 人参 みかん缶 卵 玉ねぎ かぼちゃ トマト	644	30.8	16.4	2.3	
						613	30.1	23.2	2.6	
22	土		ミニパン パナナ 牛乳		ミニパン パナナ 牛乳	203				
						248				
23	日									
24	月	クッキー 牛乳	四川豆腐 夏野菜のおかか和え パナナ	★オレンジ蒸しパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 葱 いんげん キャベツ 椎茸 もやし きゅうり ナス トマト パナナ	625	22.3	19.4	1.7	
						610	22.6	22.3	2.1	
25	火	クッキー 牛乳	夏のちらし寿司 ウインナー ポテト コンソメスープ スイカ	ロールケーキ 牛乳	枝豆 コーン エビ きゅうり 人参 ポテト ウインナー 玉ねぎ わかめ スイカ	625	20.2	22.1	1.5	
						658	20.5	22.9	2.1	
26	水	おせんべい 牛乳	焼肉 さつま芋サラダ グレープフルーツ	★とうもろこし 牛乳	豚肉 大根 りんご さつま芋 人参 きゅうり りんご グレープフルーツ	722	24.1	31.2	0.9	
						787	23.4	30.5	1.2	
27	木	おせんべい 牛乳	コーンカレー キャベツとリンゴのサラダ トマト	★カルピスポンチ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリンピース キャベツ きゅうり りんご トマト	523	10.6	21.8	1.8	
						533	12.4	22.7	2.0	
28	金	オレンジ 牛乳	すき焼き風煮 もやしのツナ和え オレンジ	ゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 もやし ツナ きゅうり オレンジ	508	22.1	16.6	1.3	
						525	22.1	17.9	1.6	
29	土		* 納涼祭 *							
30	日									
31	月	おせんべい 牛乳	かじきのトマトソース煮 野菜ソテー パナナ	黒糖パン 牛乳	かじき トマトホール缶 ハム キャベツ もやし 人参 パナナ	567	24.6	17.4	0.9	
						567	24.0	19.9	0.8	
						未 以	570	20.8	19.8	1.6
							576	21.0	21.7	1.9

*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(水) 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箱を持参して下さい。

25日(火) お誕生日会

ご飯はおりません。



今月の目標

お箸、お椀を

正しく持って食べよう!