

令和5年8月予定献立

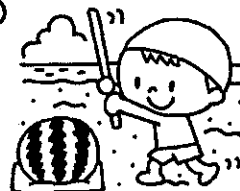
おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	栄養成分				
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	火	ビスコ 牛乳	ポトフ ふりかけ ブロッコリー オレンジ	*みそ蒸しパン 牛乳	ウインナー ジャガイモ 人参 玉ねぎ しめじ いんげん ブロッコリー オレンジ	556	16.1	14.2	1.6	
						527	17.5	17.9	2.1	
2	水	味しらべ 牛乳	炒り卵 ほうれん草のしらす和え バナナ	スイカ	鶏挽肉 卵 エビ 人参 椎茸 いんげん ほうれん草 しらす バナナ	421	15.7	9.3	0.7	
						398	17.0	12.2	1.0	
3	木	卵ボーロ 牛乳	しゅうまい かぼちゃサラダ みそ汁	*フランクフルト 牛乳	しゅうまい ウインナー かぼちゃ キャベツ きゅうり 豆腐 わかめ	627	29.6	32.2	2.5	
						674	27.7	30.5	3.1	
4	金	チョイス 牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ トマト	*フルーチェ 麦茶	豚肉 かぼちゃ じゃがいも 人参 ナス 玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン きゅうり レタス みかん トマト	553	14.1	21.8	1.9	
						580	15.4	22.8	2.2	
5	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
6	日									
7	月	バナナ 牛乳	かぼちゃの中華風煮 きゅうりとハムのサラダ オレンジ	*そうめん 麦茶	鶏挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン 椎茸 ハム きゅうり レタス オレンジ	501	15.7	8.3	2.2	
						491	16.7	11.1	2.8	
8	火	ハッピーターン 牛乳	かじきのバーベキューソース 中華サラダ かきたまスープ	*枝豆 牛乳	かじき りんご レモン ハム きゅうり 春雨 人参 みかん 卵 ニラ	536	26.1	20.4	1.3	
						553	24.9	22.0	1.6	
9	水	ハーベスト 牛乳	ウインナー スパゲッティサラダ バナナ	アイス	ウインナー ハム レタス きゅうり スパゲッティ バナナ	520	9.8	15.0	1.5	
						499	12.3	19.1	1.0	
10	木	えびせん 牛乳	ナス入り麻婆豆腐 小松菜とかにかまのお浸し トマト	*二色サンド 牛乳	豆腐 鶏挽肉 人参 筍 葱 椎茸 ナス グリーンピース 小松菜 かにかま トマト	600	23.3	21.9	2.0	
						613	22.7	23.6	2.2	
11	金		* 山の日 *							
12	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
13	日									
14	月	星たべよ 牛乳	焼き鮭 夏野菜のおかか和え バナナ	ゼリー 牛乳	鮭 ナス きゅうり トマト バナナ	481	29.0	9.4	0.7	
						474	27.4	13.1	0.7	
15	火	ビスコ 牛乳	切り干し大根の炒め煮 きゅうりの中華和え オレンジ	ミニパン 牛乳	切り干し大根 さつま揚げ こんにやく いんげん 椎茸 きゅうり オレンジ	565	14.3	17.2	1.9	
						542	16.0	20.5	2.2	
16	水	ソフトサラダ 牛乳	えびシチュー ふりかけ いんげんのごま和え トマト	バナナ 牛乳	エビ ジャガイモ 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース いんげん トマト	527	17.5	11.0	0.6	
						515	18.2	14.9	0.8	
17	木	カントリーマアム 牛乳	コロック ひじきサラダ みそ汁	コーンフレーク 牛乳	コロック ひじき ツナ コーン きゅうり 大根 わかめ	589	18.6	21.5	1.9	
						575	19.2	23.8	2.2	
18	金	動物ビスケット 牛乳	豆腐の中華風煮 サウザンサラダ グレープフルーツ	*さつま芋蒸しパン 牛乳	豆腐 鶏挽肉 人参 筍 椎茸 葱 レタス きゅうり トマト コーン グレープフルーツ	585	19.9	17.6	1.6	
						593	20.7	13.1	1.9	
19	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
20	日									
21	月	オレンジ 牛乳	栄養きんぴら しらすときゅうりの酢の物 トマト	*とうもろこし 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ こんにやく 人参 さつまいも ごぼう しらす きゅうり わかめ トマト	632	22.7	19.5	1.6	
						684	22.5	20.3	2.1	
22	火	ぼたぼた焼き 牛乳	花しゅうまい 三色野菜の甘酢漬 みそ汁	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 玉ねぎ 白菜 椎茸 コーン グリーンピース 人参 レンコン きゅうり キャベツ しめじ	518	19.8	16.6	2.5	
						516	20.1	18.5	2.6	
23	水	ビスコ 牛乳	鶏の唐揚げ (おにぎりの日) 中華風マカロニサラダ バナナ	*お好み焼き 牛乳	鶏肉 マカロニ ツナ 玉ねぎ きゅうり バナナ	651	25.3	22.5	1.2	
						646	24.8	24.7	1.3	
24	木	パン 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のいそべ和え オレンジ	*ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 のり オレンジ	539	19.6	14.1	1.2	
						476	21.4	21.2	1.4	
25	金	カルシウムせん 牛乳	ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	ハッピーターン チョイス 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 ごぼう コーン トマト きゅうり わかめ	568	21.9	25.1	1.6	
						580	22.0	24.8	2.4	
26	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
						248				
27	日									
28	月	味しらべ 牛乳	焼き鮭 もやしのごま和え みそ汁	カステラ 牛乳	鮭 もやし きゅうり 豆腐 油揚げ	604	41.9	23.5	0.9	
						648	40.9	23.5	1.2	
29	火	ハッピーターン 牛乳	冷やし中華 ナスのごまだれ ブロッコリーのお浸し 梨	*プリンアラモード 麦茶	中華麺 卵 わかめ ハム トマト ナス ブロッコリー コーン 梨	631	22.0	21.9	1.8	
						668	21.7	23.1	2.1	
30	水	バナナ 牛乳	ひじきの炒め煮 ポテトサラダ トマト	*フレンチトースト 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン ジャガイモ みかん きゅうり トマト	604	20.4	25.2	1.6	
						627	20.7	24.8	2.1	
31	木	ムーンライト 牛乳	ポークカレー ツナサラダ グレープフルーツ	小魚 ソフトサラダ 牛乳	豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ グリーンピース コーン トマト ツナ きゅうり レタス グレープフルーツ	650	20.6	34.6	2.2	
						695	20.7	33.0	2.7	
						未	566	21.1	19.2	1.6
						以	572	21.2	21.2	1.9

*都合により献立が変更になる場合があります。

23日(水) おにぎりの日
以上見は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。

29日(火) おたんじょうび会
ご飯はいりません。



今月の目標
嫌いなものを
なくそう!