

令和5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	栄養成分			
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	金	クッキー 牛乳	炒り豆腐 キャベツとリンゴのサラダ オレンジ	★焼きそば 牛乳	豆腐 鶏挽肉 スキムミルク 卵 人参 椎茸 葱 グリーンピース キャベツ きゅうり りんご オレンジ	590	24.5	20.0	1.9
						572	24.3	22.8	2.4
2	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
3	日								
4	月	クッキー 牛乳	親子煮 青梗菜のツナ和え グレープフルーツ	ルヴァン 水	鶏肉 卵 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 グリーンピース 青梗菜 ツナ グレープフルーツ	439	13.9	12.9	1.8
						432	15.3	15.5	2.3
5	火	オレンジ 牛乳	カラフル青椒肉絲 ブロッコリー バナナ	★マーブル蒸しパン 牛乳	豚肉 人参 筍 玉ねぎ もやし ビーマン パプリカ ブロッコリー バナナ	570	20.0	19.9	1.1
						595	20.3	20.4	1.4
6	水	おせんべい 牛乳	鶏の唐揚げ さつま芋サラダ コーンスープ	アイス	鶏肉 さつま芋 人参 りんご コーン きゅうり コーンクリーム缶 卵 牛乳	596	17.9	19.5	1.7
						628	18.5	21.1	2.0
7	木	卵ボーロ 牛乳	四川豆腐 ひじき入りポテトサラダ オレンジ	★たこ焼き 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん キャベツ 椎茸 もやし ひじき じゃが芋 きゅうり オレンジ	587	20.8	29.2	2.0
						621	20.9	28.0	2.4
8	金	おせんべい 牛乳	夏野菜カレー ごま塩キャベツ トマト	★カルピスポンチ 麦茶	豚肉 かぼちゃ じゃが芋 人参 玉ねぎ ナス ビーマン パプリカ キャベツ コーン トマト	511	11.6	20.7	1.6
						531	13.1	21.1	1.8
9	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
10	日								
11	月	おせんべい 牛乳	煮魚 切り干し大根の酢の物 みそ汁	★アンパンマンポテト 牛乳	かじき 切り干し大根 きゅうり わかめ 人参 キャベツ 玉ねぎ	492	23.5	13.6	1.9
						484	22.8	16.1	2.0
12	火	クッキー 牛乳	コーンクリームシチュー ふりかけ サウザンサラダ 梨	プチダノン ばかうけ 麦茶	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン レタス きゅうり トマト 梨	633	17.1	26.8	1.1
						648	18.2	28.2	0.7
13	水	おせんべい 牛乳	コロッケ (おにぎりの日) マカロニサラダ バナナ	黒糖パン 牛乳	コロッケ ハム マカロニ きゅうり レタス バナナ	633	18.6	22.0	1.1
						668	18.8	23.2	1.3
14	木	おせんべい 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のお浸し グレープフルーツ	★豆腐ドーナツ 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン もやし 小松菜 グリンピース	582	21.0	18.5	1.7
						589	21.1	21.0	2.1
15	金	バナナ 牛乳	ハンバーグ 夏野菜のおかか和え コンソメスープ	★フランクフルト 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 ナス きゅうり トマト キャベツ ベーコン 玉ねぎ	604	29.2	30.7	2.7
						624	27.8	29.4	3.7
16	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
17	日								
18	月		* 敬老の日 *						
19	火	クッキー 牛乳	炒り鶏 ブロッコリーの中華サラダ バナナ	★しらすトースト 牛乳	鶏肉 人参 レンコン いんげん こんにゃく ごぼう 切り干し大根 ブロッコリー バナナ	553	21.3	16.2	1.0
						546	21.7	19.2	1.1
20	水	クッキー 牛乳	塩麻婆豆腐 なすのごまだれ グレープフルーツ	★オレンジ蒸しパン 牛乳	豚挽肉 豆腐 ニラ 椎茸 葱 ナス グレープフルーツ	593	19.2	19.0	0.9
						574	19.8	22.2	1.0
21	木	パン 牛乳	焼き鮭 ワンタンスープ まごわやさしいサラダ	★マカロニあべかわ 牛乳	鮭 木煮大豆 しらす じゃが芋 きゅうり トマト 椎茸 ワンタン皮 なたと 葱 ニラ 人参 もやし	632	33.5	17.2	1.3
						600	32.2	23.6	1.4
22	金	おせんべい 牛乳	ツナカレー きゅうりとハムのサラダ トマト	チーズ ハーベスト 麦茶	ツナ 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース きゅうり ハム レタス トマト	507	16.2	20.5	3.1
						504	17.0	20.9	3.8
23	土		* 秋分の日 *						
24	日								
25	月	えびせん 牛乳	大豆のいそ煮 ほうれん草のきのこ和え バナナ	★ビザ風ホットケーキ 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ 水菜大豆 人参 ごぼう ちくわ こんにゃく グリンピース ほうれん草 えのき バナナ	611	22.8	19.3	1.7
						622	22.7	21.6	1.9
26	火	クッキー 牛乳	チキンライス えびフライ ブロッコリー かきたまスープ 梨	まるごとバナナ 牛乳	鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム エビ 卵 パン粉 ブロッコリー ニラ 梨	653	25.0	30.6	2.1
						699	24.1	29.8	2.8
27	水	おせんべい 牛乳	ウインナー 中華サラダ トマト	コーンフレーク 牛乳	ウインナー ハム 春雨 きゅうり 人参 みかん トマト	453	13.6	16.5	1.3
						448	14.9	18.7	1.4
28	木	バナナ 牛乳	かじきのケチャップあんかけ もやしのごま和え すまし汁	★じゃが芋のみそだれ 牛乳	かじき 葱 もやし きゅうり 椎茸 カイワレ大根 花魁	535	25.9	15.3	1.1
						536	25.1	17.0	1.3
29	金	クッキー 牛乳	肉じゃが しらすときゅうりの酢の物 オレンジ	レーズンパン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 いんげん 白滝 きゅうり しらす わかめ オレンジ	568	19.5	14.7	1.8
						543	20.1	18.6	2.2
30	土		* 運動会 *						
未以						567	20.8	20.2	1.6
						573	20.9	21.9	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

13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を持参して下さい。

26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
なくしていこう!