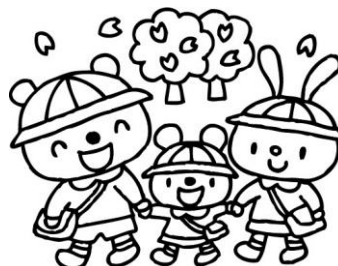


令和6年4月予定献立

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	月	えびせん 牛乳	筑前煮 グレープフルーツ もやしとかにかまの酢味噌和え	カルシウムせん ビスコ 牛乳	鶏肉 人参 たけのこ ごぼう いんげん 里芋 こんにゃく もやし きゅうり かにかま トマト	525	18.2	13.0	1.5
						513	18.9	17.3	1.1
2	火	クッキー 牛乳	焼き鮭 さつま芋サラダ トマト	スティックパン 牛乳	鮭 さつま芋 きゅうり りんご コーン トマト	484	17.5	13.6	1.3
						464	18.4	17.0	1.4
3	水	おせんべい 牛乳	チキンナゲット スパゲッティーサラダ バナナ	コーンフレーク 牛乳	チキンナゲット ハム スパゲッティー きゅうり レタス バナナ	539	20.2	15.5	1.1
						534	20.4	18.6	1.4
4	木	バナナ 牛乳	しゅうまい 千草和え ビタミンAスープ		しゅうまい ほうれん草 人参 かまぼこ しめじ 卵 玉ねぎ かぼちゃ トマト	400	12.4	9.4	2.2
						368	14.3	12.2	2.8
5	金	おせんべい 牛乳	ポークチャップ ツナサラダ オレンジ	★みそ蒸しパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト 玉ねぎ 人参 ピーマン ツナ トマト きゅうり レタス オレンジ	551	20.5	18.7	1.6
						577	20.8	19.6	2.0
6	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203			
						248			
7	日								
8	月	クッキー 牛乳	森のクリームシチュー ふりかけ ブロッコリー トマト	バナナ ハッピーターン 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 ブロッコリー トマト	538	18.7	17.5	0.3
						551	19.3	19.2	0.5
9	火	オレンジ 牛乳	かじきの照り焼き 中華サラダ みそ汁	クリームパン 牛乳	めかじき ハム 春雨 きゅうり 人参 みかん缶 キャベツ しめじ	603	23.7	22.4	2.3
						645	23.0	22.5	3.0
10	水	クッキー 牛乳	スタミナ焼き ごぼうサラダ バナナ	プリン 麦茶	豚肉 人参 葱 ニラ ごぼう トマト きゅうり コーン バナナ	559	18.7	20.6	1.2
						528	19.6	23.3	1.2
11	木	卵ボーロ 牛乳	肉じゃが ほうれん草のきのこ和え いちご	★しらすトースト 牛乳	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ いんげん 白滝 ほうれん草 えのき いちご	548	21.0	20.7	1.7
						571	20.9	21.2	2.2
12	金	おせんべい 牛乳	ツナ入り炒り豆腐 三色野菜の甘酢和え オレンジ	★じゃがピザ 牛乳	ツナ 豆腐 卵 人参 椎茸 葱 レンコン きゅうり オレンジ	557	24.3	19.4	1.6
						562	23.9	20.9	1.7
13	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203			
						248			
14	日								
15	月	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	ゼリー 牛乳	ウインナー ツナ マカロニ 玉ねぎ きゅうり バナナ	540	17.4	19.9	1.0
						551	18.1	21.5	1.2
16	火	クッキー 牛乳	ツナカレー ごま塩キャベツ トマト	★ヨーグルト和え 麦茶	ツナ じゃが芋 人参 グリンピース 玉ねぎ キャベツ コーン レモン トマト	487	13.0	12.8	1.8
						471	14.8	16.5	2.1
17	水	おせんべい 牛乳	大豆のいそ煮 ブロッコリーのごま和え オレンジ	★フランクフルト 牛乳	水煮大豆 鶏ひき肉 油揚げ ひじき ちくわ ごぼう 人参 こんにゃく グリンピース ブロッコリー オレンジ	559	22.8	25.9	2.0
						567	22.4	25.3	2.4
18	木	おせんべい 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 小松菜おかか和え グレープフルーツ	★豆乳ロールパン 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 人参 もやし ピーマン 小松菜 グレープフルーツ	597	25.9	20.6	1.9
						622	25.0	22.0	2.2
19	金	オレンジ 牛乳	鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ	アスパラ菓子 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり みかん缶 卵 チンゲン菜 玉ねぎ	528	21.6	22.1	0.9
						554	21.5	22.2	1.2
20	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203			
						248			
21	日								
22	月	クッキー 牛乳	ハンバーグ しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	チーズ リッツ 麦茶	豚ひき肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす きゅうり わかめ 葱 麩	580	26.3	22.9	2.9
						569	26.4	25.6	3.1
23	火	パン 牛乳	かじきのケチャップあんかけ 春野菜のごま和え バナナ	★二色サンド 牛乳	めかじき 葱 キャベツ 人参 もやし アスパラガス バナナ	666	25.5	20.3	1.3
						628	25.8	26.3	1.4
24	水	おせんべい 牛乳	豚肉と青菜の混ぜご飯 スープ マカロニサラダ ポテト いちご	ロールケーキ 牛乳	豚肉 ほうれん草 ハム マカロニ きゅうり レタス キャベツ マッシュルーム ベーコン 玉ねぎ いちご	618	20.9	21.7	1.4
						658	21.0	22.1	1.9
25	木	おせんべい 牛乳	かぼちゃの中華風煮 人参といんげんのごま和え オレンジ	★豆腐ドーナツ 牛乳	鶏挽肉 かぼちゃ 人参 ピーマン 椎茸 いんげん オレンジ	585	19.8	20.9	2.3
						615	19.7	22.1	2.9
26	金	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え トマト	★抹茶蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 人参 たけのこ 葱 椎茸 グリンピース ブロッコリー トマト	561	20.9	17.4	1.5
						588	20.6	19.2	1.9
27	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203			
						248			
28	日								
29	月		* 昭和の日 *						
30	火	バナナ 牛乳	コーンカレー のりサラダ トマト	小魚 ソフトサラダ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン もやし ニラ のり トマト	649	21.3	23.9	2.5
						679	21.2	23.0	3.0
*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	未以	556	20.5	19.4	1.6				
	563	20.8	21.2	1.9					

24日(水) おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
食事のあいさつを
しっかりしよう!