

令和6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	栄養成分				
						未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	月	クッキー 牛乳	栄養きんぴら いろどりサラダ グレープフルーツ	★フルーチェ 麦茶	豚肉 ちくわ 油揚げ ごぼう さつまいも こんにやく 人参 ブロッコリー ハム トマト コーン グレープフルーツ	509	17.6	17.6	2.1	
						490	16.1	13.1	1.7	
2	火	オレンジ 牛乳	さばの味噌煮 きゅうりとハムのサラダ すまし汁	★レーズン蒸しパン 牛乳	さば ハム きゅうり レタス 椎茸 麩 カイワレ大根	553	25.5	19.0	1.4	
						584	27.0	18.0	1.9	
3	水	おせんべい 牛乳	チキンナゲット もやしのごま和え コンソメスープ	ミニクリームパン 牛乳	チキンナゲット もやし きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ	521	17.8	22.1	1.6	
						538	16.8	20.5	2.2	
4	木	クッキー 牛乳	ウインナー 野菜ソテー バナナ	ビスコ 味しらべ 牛乳	ウインナー ハム キャベツ もやし 人参 バナナ	524	16.4	22.8	0.9	
						535	15.2	21.8	1.1	
5	金	えびせん 牛乳	ナス入り麻婆豆腐 三色野菜の甘酢和え オレンジ	★七夕そうめん 麦茶	鶏挽肉 豆腐 人参 タケノコ 椎茸 ナス グリーンピース レンコン きゅうり オレンジ	523	17.5	14.7	2.1	
						515	16.7	10.9	2.2	
6	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)		*半日で降園の場合はお弁当は出ません。					
7	日									
8	月	バナナ 牛乳	コロケ ワンタンスープ ほうれん草と人参のごま和え	★たご焼き 牛乳	コロケ ほうれん草 人参 もやし ニラ なると 葱 ワンタンの皮	599	19.3	20.8	1.8	
						618	18.9	20.2	2.4	
9	火	おせんべい 牛乳	ツナカレー ごま塩キャベツ オレンジ	★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 オレンジ	484	14.5	15.6	1.8	
						492	13.2	12.8	2.1	
10	水	卵ボーロ 牛乳	しのだ焼き きゅうりの中華和え みそ汁	★二色サンド 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 きゅうり ナス	662	24.6	31.7	2.2	
						719	25.9	33.9	2.8	
11	木	おせんべい 牛乳	焼き鮭 中華風マカロニサラダ トマト	ゼリー 牛乳	鮭 マカロニ 玉ねぎ きゅうり ツナ トマト	524	27.8	17.2	0.8	
						519	29.5	14.1	0.8	
12	金	クッキー 牛乳	鶏の唐揚げ (おにぎりの日) ポテトサラダ バナナ	★お好み焼き 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり みかん缶 バナナ	619	22.4	24.7	1.5	
						627	22.4	22.2	1.0	
13	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
14	日									
15	月		* 海の日 *							
16	火	おせんべい 牛乳	かじきの照り焼き 切り干し大根の酢の物 みそ汁	バナナ ハッピーターン 牛乳	めかじき 切り干し大根 きゅうり わかめ 人参 さつまいも 葱	467	19.7	12.8	1.5	
						468	19.4	10.4	2.0	
17	水	クッキー 牛乳	炒り鶏 トマト もやしとかにかまの酢味噌和え	★豆乳ロールパン 牛乳	鶏肉 人参 レンコン ごぼう いんげん こんにやく もやし かにかま きゅうり トマト	572	22.4	17.6	1.2	
						554	22.4	13.6	1.3	
18	木	クッキー 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜おかか和え グレープフルーツ	★みそ蒸しパン 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ ビーマン もやし 小松菜 グレープフルーツ	533	19.2	15.2	1.9	
						527	18.1	10.9	2.4	
19	金	おせんべい 牛乳	ポトフ ふりかけ ちくわの甘辛煮 オレンジ	チーズ ハーベスト 麦茶	ウインナー 人参 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ しめじ いんげん ちくわ オレンジ	495	19.0	16.6	3.4	
						484	18.4	15.2	4.0	
20	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
21	日									
22	月	おせんべい 牛乳	かじきのトマトソース煮 千草和え みそ汁	★とうもろこし 牛乳	めかじき トマトホール缶 ほうれん草 人参 しめじ もやし かまぼこ キャベツ 玉ねぎ	595	27.1	16.2	1.3	
						609	28.7	13.8	1.4	
23	火	パン 牛乳	吉野煮 ひじきサラダ オレンジ	ヨーグルト 麦茶	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 こんにやく 絹さや ひじき コーン ツナ きゅうり オレンジ	587	17.0	26.4	1.7	
						536	14.2	20.7	1.9	
24	水	スイカ	ツナ入り炒り豆腐 さつまいもの甘煮 トマト	★ピザ風ホットケーキ 牛乳	ツナ 卵 豆腐 人参 椎茸 葱 さつまいも グレープフルーツ	572	21.6	15.8	1.3	
						664	26.2	19.6	1.8	
25	木	おせんべい 牛乳	えびシチュー ふりかけ ブロッコリー トマト	★ジャムパン 牛乳	えび じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン ブロッコリー トマト	511	19.5	15.0	0.6	
						531	19.2	13.0	0.9	
26	金	クッキー 牛乳	ハンバーグ コーンスープ しらすときゅうりの酢の物	アイス	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす わかめ きゅうり コーンクリーム缶	559	21.4	19.3	1.8	
						584	21.5	17.2	2.8	
27	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
28	日									
29	月	オレンジ 牛乳	ひじきの炒め煮 マカロニサラダ バナナ	★ハム入り花巻 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつまいも 人参 コーン マカロニ ハム きゅうり レタス バナナ	605	20.7	22.8	1.6	
						640	20.8	22.8	1.9	
30	火	おせんべい 牛乳	焼きそば 唐揚げ ポテト 枝豆 スイカ (夏祭りメニュー)	ロールケーキ 牛乳	麺 もやし 人参 キャベツ 鶏肉 ポテト 枝豆 スイカ	617	25.4	28.2	0.9	
						647	26.1	28.1	1.2	
31	水	クッキー 牛乳	夏野菜カレー いんげんのごま和え オレンジ	ぼりぼり小魚 ソフトサラダ 牛乳	豚肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ナス ビーマン パプリカ トマト いんげん オレンジ	687	20.9	33.5	2.2	
						693	20.5	32.4	2.4	
						未 以	560	20.8	20.3	1.6
							571	20.8	18.5	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

12日(金) おにぎりの日

園で子どもたちが自分でにぎるのでいつもの白ご飯を持参して下さい。
子どもと一緒に台所に立つチャンス! お家でもお子さんとぜひ作ってみて下さいね。

30日(火) お誕生日会&夏祭り

ご飯はいりません。



今月の目標

お箸、お椀を正しく
持って食べよう!