



平成23年 5月 献立表



シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食				15時の おやつ	補食
		献立名 および 材 料 名					
2・16 (月)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 精白米 麦	春雨スープ 春雨 白菜 椎茸	酢鶏 鶏肉 筍 玉葱 人参 ビーマン	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	オレンジ	麦茶・ゼリー 乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鯉節
6・20 (金)	牛乳 胡麻せんべい	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	はんぺんの清汁 はんぺん 貝割大根	かじきまぐろの竜田揚げ かじきまぐろ 生姜	切り昆布の煮物 刻み昆布 人参 さやいんげん 油揚げ	りんご	牛乳・ツナマヨトースト 食パン ツナ 麦茶・カレーピラフ 精白米 牛ひき肉 玉葱 人参 ビーマン
7・21 (土)	牛乳 たまごパン	もやしラーメン 中華麺 卵 もやし ほうれん草 長葱 なた	シューマイ 鶏ひき肉 玉葱 生姜			バナナ	牛乳・野菜パン
9・23 (月)	牛乳 ビスケット	カレーライス 精白米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参	ブロッコリーと卵のサラダ ブロッコリー 卵 マカロニ			りんご	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケツ キャベツ 玉葱 人参 ビーマン もやし 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
10・24 (火)	牛乳 せんべい	わかめご飯 精白米 わかめ	けんちん汁 豆腐 大根 人参 ごぼう 小葱	鮭の塩焼き 鮭	小松菜の胡麻和え 小松菜 しめじ 胡麻	バナナ	牛乳・ブルー・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 ブルー 麦茶・チャーハン 精白米 卵 牛ひき肉 レタス 長葱
11・30 (水)・(月)	牛乳 クラッカー	きつねうどん 乾麺 鶏肉 油揚げ ほうれん草 なた	南瓜の煮付け 南瓜	フルーツヨーグルト ヨーグルト バナナ りんご 桃 みかん バイン			麦茶・おにぎり 精白米 なめ茸 食パン リンケツ チーズ 玉葱 人参 ビーマン
25 (水)	牛乳 胡麻せんべい	ツナピラフ 精白米 ツナ パセリ	アスパラのスープ アスパラ 玉葱	ミラクルチキン 鶏肉	スパゲッティサラダ スパゲッティ 人参 胡瓜	デコポン	牛乳・お誕生日ケーキ 小麦粉 卵 牛乳 いちご 麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 鯉節
12・26 (木)	牛乳 小魚	麦ごはん 精白米 麦	心のり味噌汁 心のり 長葱	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干椎茸	ピーマンの炒め物 ピーマン 赤パプリカ もやし	りんご	麦茶・ミルク葛餅 牛乳 片栗粉 きな粉 麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ
13・27 (金)	牛乳 たまごパン	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	きのこスープ しめじ えのき 玉葱	鯖のトマトソース 鯖 玉葱 人参 じゃが芋 アスパラ ホールトマト	切干大根のサラダ 切干大根 胡瓜 ツナ	オレンジ	牛乳・貝だくさんパン ホットケーキミックス じゃが芋 コーン チーズ 卵 牛乳 バター 麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
14・28 (土)	牛乳 せんべい	ご飯 精白米	わかめの味噌汁 わかめ 玉葱	鶏肉と大根の煮物 鶏肉 大根 人参	白菜のお浸し 白菜 鯉節	バナナ	牛乳・プチケーキ
17・31 (火)	牛乳 クラッカー	ロールパン セロリ 玉葱 人参	セロリのスープ セロリ 玉葱 人参	鯉のムニエル 鯉 バター	キャベツのフレンチ和え キャベツ 小松菜 リンケツ	りんご	麦茶・ちぢみ 小麦粉 リンケツ 卵 干しえび いら 精白米 ゆかり わかめ
18 (水)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	もやしの味噌汁 もやし 油揚げ	鶏のつくねの甘辛煮 鶏ひき肉 長葱 生姜 卵 パン粉	ごぼうとひじきのサラダ ごぼう 人参 絹さや ひじき 胡麻	バナナ	牛乳・メロンパン ホットケーキミックス 卵 バター 食パン ツナ 麦茶・ツナマヨトースト
19 (木)	牛乳 胡麻せんべい	麦ごはん 精白米 麦	小松菜のスープ 小松菜 玉葱	カテーチーズローフ クルテンバーガー 卵 パン粉 玉葱 カテーチーズ マッシュルーム	人参のマリネ風サラダ 人参 玉葱 干しぶどう	りんご	麦茶・空豆・せんべい 空豆 精白米 あざみ えのき しめじ 椎茸 筍 ふき

「三角食べ」でおいしく食べよう！

三角食べは、ご飯→汁物→おかずとご飯を中心に三角を描くように食べる食べ方です。ご飯とおかずを交互に口にするため、ご飯だけ・おかずだけに偏ることなく、バランスよく食べることでできます。また、淡泊な味のご飯が濃いおかずの味を和らげるため、薄味の味覚を育ててくれるのも大きなメリットです。ご家庭でもぜひ、「三角食べ」を意識してみてください。



エネルギー	523kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	15.3g
カルシウム	238mg
ビタミンA	178μg
ビタミンC	26mg
食塩	1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。