



平成23年 6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						
1・15 (水)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 精白米 麦	白菜の中華スープ 白菜 椎茸	高野豆腐と青梗菜の炒め煮 高野豆腐 鶏肉 青梗菜 人参 生姜	もやしナムル もやし 胡瓜 胡麻	バナナ	牛乳・フレンチトースト 食パン 卵 牛乳	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 バセリ
2・16 (木)	牛乳 胡麻せんべい	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	チーズミートカツ ミート チーズ 卵 パン粉	いんげんとうもろこしのソテー さやいんげん 人参 バター	オレンジ	麦茶・にゅうめん そうめん 人参 えのき 小葱	麦茶・チャーハン 精白米 卵 牛ひき肉 レタス 長葱
3・17 (金)	牛乳 たまごパン	ご飯 精白米	大根の味噌汁 大根 油揚げ	蒸し魚の野菜あんかけ 鯛 人参 玉葱 絹さや	三色納豆 納豆 ほうれん草 しらす	りんご	牛乳・りんごと人参の蒸しパン ホットケーキミックス りんご 人参 豆乳	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケツ 玉葱 人参 ピーマン
4・18 (土)	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スパゲッティ 牛ひき肉 玉葱 人参 ホールトマト チーズ	小松菜のスープ 小松菜 玉葱	ささみのサラダ ささみ レタス 胡瓜	バナナ	牛乳・カステラ		
6・20 (月)	牛乳 たまごパン	麦ごはん 精白米 麦	そうめんの清汁 そうめん 小葱	ごまみそチキン 鶏肉 玉葱 胡麻	野菜炒め キャベツ もやし 人参 玉葱	りんご	麦茶・せんべい・枝豆 枝豆	麦茶・サンドイッチ 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
7・21 (火)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	キャベツのスープ キャベツ 人参	かじきまぐろのバーベキューソース かじきまぐろ りんご レモン	小松菜のカッテージチーズ和え 小松菜 カッテージチーズ 鰹節 胡麻	バナナ	牛乳・胡麻菓子 コーンフレーク マシュマロ 干しぶどう 胡麻	麦茶・カレーピラフ 精白米 牛ひき肉 玉葱 人参 ピーマン
8・22 (水)	牛乳 胡麻せんべい	シャージャァー麺 乾麺 鶏ひき肉 卵 椎茸 胡瓜 もやし	じゃが芋フライ じゃが芋 卵 パン粉		オレンジ	牛乳・チキンライス 精白米 鶏ひき肉 玉葱 ピーマン コーン	麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根	
9・23 (木)	牛乳 小魚	ゆかりご飯 精白米 ゆかり	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱	鯖の西京漬焼き 鯖	しらすとピーマンの炒め煮 しらす ピーマン 白滝	りんご	麦茶・豆腐白玉 豆腐 白玉粉	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 鰹節
10・24 (金)	牛乳 たまごパン	ロールパン 玉葱 しめじ	オニオンスープ 玉葱 しめじ	トマト煮 乾燥大豆蛋白 アスパラ じゃが芋 玉葱 人参	ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー ツナ	オレンジ	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻	麦茶・焼きうどん 乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節
11・25 (土)	牛乳 せんべい	照り焼きチキン丼 精白米 鶏肉 卵 焼きのり	わかめの味噌汁 わかめ 麩	わかめの味噌汁 わかめ 麩	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参	バナナ	牛乳・バームクーヘン	
13・27 (月)	牛乳 クラッカー	ハヤシライス 精白米 牛肉 人参 玉葱 しめじ	ポテトサラダ じゃが芋 胡瓜 人参		りんご	麦茶・ババロア	麦茶・おにぎり 精白米 ゆかり わかめ	
14・28 (火)	牛乳 胡麻せんべい	じゃこご飯 精白米 小松菜 しらす 胡麻	かき玉汁 卵 三つ葉	鯖の味噌煮 鯖 生姜	ひじきとハムのサラダ ひじき 胡瓜 パプリカ 大豆のハム	バナナ	牛乳・プルーン・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 プルーン	麦茶・ツナマヨトースト 食パン ツナ
29 (水)	牛乳 ビスケット	ロールパン コーンクリーム 牛乳 玉葱 バセリ	コーンスープ コーンクリーム 牛乳 玉葱 バセリ	ミートローフ 牛肉 卵 パン粉 玉葱 バター	野菜添え ブロッコリー トマト	メロン	牛乳・お誕生日ケーキ 小麦粉 卵 牛乳 オレンジ	麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
30 (木)	牛乳 小魚	麦ごはん 精白米 麦	小松菜の味噌汁 小松菜 玉葱	タンパッキーのピカタ タンパッキー 卵 バター	五目煮 大豆 人参 ごぼう 蒟蒻 昆布	りんご	牛乳・ふかしじゃが芋 じゃが芋 バター	麦茶・うどん 乾麺 なたと 油揚げ ほうれん草

正しいはしの持ち方

- ①はしの片方（固定ばし）を親指の根本に挟む。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支える。
- ③もう片方はし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支える。
- ④作用ばしの支えをしっかりとさせる為に、小指を薬指に添わせる。



<おはし選びのポイント>

- ・持ちやすくてつかみやすい
- ・子どもの手にあったもの
- ・竹などのすべりにくい材質

エネルギー	524kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	17.2g
カルシウム	211mg
ビタミンA	156μg
ビタミンC	28mg
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。