



平成23年 7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 (金)	牛乳 クラッカー	わかめご飯 精白米 わかめ	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱	煮魚 目鯛 生姜	ピーマンとツナの胡麻和え ピーマン 人参 ツナ	バナナ	牛乳・ごぼうチップス ごぼう	麦茶・卵トースト 食パン 卵 パセリ
2・16 (土)	牛乳 胡麻せんべい	冷やし中華 中華麺 卵 大豆のハム 胡瓜 トマト		里芋のそぼろ煮 里芋 鶏ひき肉		パイン	牛乳・野菜パン	
4・29 (月)・(金)	牛乳 たまごパン	麦ご飯 精白米 麦	冬瓜の味噌汁 冬瓜 油揚げ	筑前煮 鶏肉 ごぼう 蓮根 人参 筍	ほうれん草の磯和え ほうれん草 竹輪 海苔	メロン	牛乳・南瓜のマフィン 小麦粉 卵 南瓜 バター	麦茶・カレーピラフ 精白米 牛ひき肉 玉葱 人参 ピーマン
5・19 (火)	牛乳 ビスケット	ロールパン	キャベツのスープ キャベツ 人参	サーモンのクリームソース 鮭 長葱 しめじ 生クリーム	アスパラのソテー アスパラ エリンギ 玉葱	バナナ	麦茶・おにぎり 精白米 小松菜 しらす 胡麻	麦茶・チャーハン 精白米 卵 牛ひき肉 レタス 長葱
6・20 (水)	牛乳 たまごパン	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	ミートと厚揚げの味噌炒め グルテンミート 厚揚げ 青梗菜 人参	ひじきの和風サラダ ひじき 大根 胡瓜 ツナ	ぶどう	牛乳・シュガートースト 食パン バター	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン
7 (木)	牛乳 クラッカー	七夕そうめん 乾麺 卵 オクラ 人参		鶏肉の照り焼き 鶏肉	ポテトサラダ じゃが芋 グリンピース コーン 人参	スイカ	麦茶・七夕ゼリー	麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
21 (木)	牛乳 クラッカー	田舎うどん 乾麺 鶏肉 油揚げ 大根 人参 しめじ 長葱		大学芋 さつまいも 胡麻		スイカ	牛乳・カレーピラフ 精白米 牛ひき肉 玉葱 人参 ピーマン	麦茶・サンドイッチ 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
8・22 (金)	牛乳 胡麻せんべい	麦ご飯 精白米 麦	ジュリアンスープ 絹さや 玉葱 人参	鱈のフライ 鱈 卵 パン粉	みかんサラダ みかん 胡瓜 キャベツ	パイン	麦茶・とうもろこし・せんべい とうもろこし	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 鰹節
9・23 (土)	牛乳 小魚	牛丼 精白米 牛肉 玉葱		ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 椎茸	厚揚げと人参の煮物 厚揚げ 人参	バナナ	牛乳・プチケーキ	
11・25 (月)	牛乳 たまごパン	夏野菜のカレーライス 精白米 牛ひき肉 オクラ なす パプリカ 玉葱 人参		キャベツとコーンのチーズ焼き キャベツ コーン チーズ		メロン	牛乳・プルーン・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 プルーン	麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
12・26 (火)	牛乳 せんべい	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	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参 セロリ	小松菜の胡麻和え 小松菜 しめじ 胡麻	ぶどう	牛乳・ダブルチーズポテト じゃが芋 大豆のハム コーン チーズ	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン
13 (水)	牛乳 クラッカー	ロールパン	オニオンスープ 玉葱 しめじ	マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム 牛乳 チーズ	野菜添え ブロッコリー トマト	スイカ	麦茶・焼きうどん 乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節	麦茶・おにぎり 精白米 ゆかり わかめ
27 (水)	牛乳 胡麻せんべい	赤飯 精白米 ささげ	花麩の清汁 花麩 三つ葉	ごぼう入り煮込みハンバーグ 鶏ひき肉 ごぼう 蓮根 玉葱 人参 卵 パン粉	ブロッコリーの土佐和え ブロッコリー 鰹節	スイカ	麦茶・お誕生日プリン 卵 牛乳 生クリーム	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ
14・28 (木)	牛乳 ビスケット	麦ご飯 精白米 麦	中華スープ 卵 長葱 えのき	チンジャオロース 乾燥大豆たん白 筍 ピーマン	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	パイン	麦茶・お好み焼き 小麦粉 卵 干しえび キャベツ 小葱	麦茶・ピザトースト 食パン リンケッツ チーズ 玉葱 人参 ピーマン
30 (土)	牛乳 小魚	ご飯 精白米	人参のスープ 人参 玉葱	鰹のマッシュ焼き 鰹 乾燥マッシュポテト	キャベツのフレンチ和え キャベツ 小松菜 リンケッツ	ぶどう	牛乳・カステラ	

〈おやつは子どもにとって必要なものです〉

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えて下さい。



エネルギー	501kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	16.6g
カルシウム	206mg
ビタミンA	186μg
ビタミンC	30mg
食塩	1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。