



平成23年 8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 (月)	牛乳 クラッカー	麦ご飯 精白米 麦	むら雲汁 卵 三つ葉	冬瓜と鶏肉の煮物 冬瓜 鶏肉	わかめとコーンのサラダ わかめ コーン キャベツ 胡瓜	スイカ	牛乳・マカロニかりんとう マカロニ 胡麻	麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
2・16 (火)	牛乳 たまごパン	ロールパン	パンブキンスープ 南瓜 玉葱 バター パセリ	豆腐のキッシュ 豆腐 卵 大豆のハム 生クリーム チーズ 玉葱 ほうれん草	野菜添え ブロッコリー 人参	ぶどう	麦茶・おにぎり 精白米 わかめ しらす	麦茶・焼きうどん 乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節
3・17 (水)	牛乳 せんべい	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	具だくさん味噌汁 里芋 人参 玉葱 大根 油揚げ	かじきまぐろの玉葱ソース かじきまぐろ 玉葱	いんげんの胡麻和え いんげん しめじ 胡麻	メロン	牛乳・枝豆・クッキー 枝豆 小麦粉 胡麻	麦茶・カレーピラフ 精白米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン
4・18 (木)	牛乳 昆布	麦ご飯 精白米 麦	小松菜のスープ 小松菜 エリンギ	ラタトゥイユ 鶏肉 玉葱 パプリカ ピーマン なす スッキーニ トマト	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	パイナップル	麦茶・ちぢみ 小麦粉 リンケッツ 卵 干しえび たらこ	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
5 (金)	牛乳 ビスケット	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	なめこ汁 なめこ 豆腐	焼き魚 鮭	ほうれん草の土佐和え ほうれん草 もやし 鰹節	バナナ	麦茶・せんべい・小魚	
19 (金)	牛乳 ビスケット	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	オクラの味噌汁 オクラ 豆腐	鰹のマッシュ焼き 鰹 乾燥マッシュポテト	野菜炒め 玉葱 人参 ピーマン もやし	バナナ	牛乳・胡麻菓子 コーンフレーク マッシュマロ 干しぶどう 胡麻	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン
6・20 (土)	牛乳 せんべい	親子丼 精白米 鶏肉 卵 玉葱 三つ葉	わかめの清汁 わかめ 麩	わかめの清汁 わかめ 麩	南瓜の煮付け 南瓜	パイナップル	牛乳・バームクーヘン	
8・22 (月)	牛乳 昆布	カレーライス 精白米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参	春雨サラダ 春雨 大豆のハム 胡瓜 木耳 もやし	春雨サラダ 春雨 大豆のハム 胡瓜 木耳 もやし		メロン	牛乳・パウンドケーキ 小麦粉 卵 バター 生クリーム	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 鰹節
9・23 (火)	牛乳 クラッカー	麦ご飯 精白米 麦	セロリのスープ セロリ 玉葱 人参	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉 パセリ にんにく	キャベツのフレンチ和え キャベツ 小松菜 リンケッツ	スイカ	牛乳・ふかしじゃが芋 じゃが芋 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
10・24 (水)	牛乳 小魚	冷やしうどん 乾麺 干椎茸 人参 小葱	天ぷら 竹輪 南瓜	天ぷら 竹輪 南瓜		バナナ	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・サンドイッチ 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
11・25 (木)	牛乳 たまごパン	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	中華スープ 卵 長葱	ホイコーロー風 乾燥大豆蛋白 キャベツ ピーマン 人参	ブロッコリーとかにかまのサラダ ブロッコリー かにかま	ぶどう	麦茶・フルーツヨーグルト ヨーグルト・桃・バナナ・みかん	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ
12・26 (金)	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 精白米 ゆかり	ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 椎茸	鱈の蒲焼き 鱈	五目きんぴら ごぼう 人参 さやいんげん 白滝 油揚げ	パイナップル	牛乳・春巻きバナナ 春巻きの皮 バナナ	麦茶・チャーハン 精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱
13・27 (土)	牛乳 クラッカー	オムライス 精白米 鶏ひき肉 卵 人参 玉葱 グリンピース	アスパラのスープ アスパラ 玉葱	アスパラのスープ アスパラ 玉葱	ツナサラダ ツナ レタス 胡瓜 人参	バナナ	牛乳・カステラ	
29 (月)	牛乳 胡麻せんべい	マーボーなす丼 精白米 鶏ひき肉 なす 長葱 生姜	春雨スープ 春雨 椎茸 白菜	春雨スープ 春雨 椎茸 白菜		メロン	牛乳・ツナマヨトースト 食パン ツナ	麦茶・玉子トースト 食パン 卵 パセリ
30 (火)	牛乳 ビスケット	麦ご飯 精白米 麦	キャベツの味噌汁 キャベツ 油揚げ	かじきまぐろの竜田揚げ かじきまぐろ 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	パイナップル	麦茶・アイス・焼きりんご りんご 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
31 (水)	牛乳 小魚	スパゲッティーナポリタン スパゲッティー リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン	きのこスープ しめじ えのき 玉葱	きのこスープ しめじ えのき 玉葱	コーンフレークチキン 鶏肉 コーンフレーク パン粉 チーズ	バナナ	麦茶・お誕生日寿司 精白米 卵 胡瓜 かにかま	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ

【3歳以上児】

<夏場の食事のポイント>

- ①ビタミンB₁を含む食材 → 暑いとエネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。食事からビタミンB₁をとりましょう。
- ②夏野菜を取り込んで → 水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激して消化を助ける働きがあります。
- ③水分をしっかり → 麦茶や水など、糖分の少ないものをこまめに飲みましょう。



エネルギー	519kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	16.0g
カルシウム	200mg
ビタミンA	183μg
ビタミンC	30mg
食塩	1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。