



平成 25 年 5 月 乳児・幼児献立表



シャローム三育保育園

日	午前のおやつ	昼 食					15 時のおやつ	補食
		献立名・材料名						
1・15 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	麦ご飯 精白米 押し麦	鶏肉のバーベキューソース 鶏肉 りんご	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜	セロリのスープ セロリ コーン 玉葱	りんご	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
2 (木)	牛乳 クラッカー	三色丼 精白米 鶏むき肉 いんげん 卵		ひじきの五日煮 ひじき 大豆 人参 こんにゃく	みつ葉の清まし汁 みつ葉 玉葱	バナナ	牛乳 鯉のぼりクッキー	麦茶 焼きうどん
20 (月)	牛乳 クラッカー	雑穀米	蒸し鶏の香味ソースがけ 鶏肉 にんにく 生姜 練りごま	ほうれん草ソテー ほうれん草 コーン	ベジスープ キャベツ しめじ 玉葱 人参	オレンジ	麦茶 おにぎり	麦茶 サンドイッチ
7・21 (火)	牛乳 ミレービスケット	わかめご飯 精白米 押し麦	鯖の塩焼き 鯖	がんもの煮物 がんも にんじん いんげん	玉葱の味噌汁 玉葱 じゃが芋	バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 おにぎり
8・22 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲティーミートソース スパゲティー ひき肉 玉葱		南瓜サラダ 南瓜 胡瓜	アスパラのスープ アスパラ 人参	メロン	麦茶 じゃこお焼き	麦茶 ツナマヨトースト
9・23 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 雑穀米	ひじきの玉子焼き 卵 人参 ひじき	小松菜のおかか和え 小松菜 しめじ	けんちん汁 玉葱 ごぼう 油揚げ 豆腐 人参	りんご	牛乳 きな粉トースト	麦茶 ピラフ
10・24 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	麦ご飯 精白米 押し麦	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参 生姜	大根と水菜のサラダ 大根 水菜	なめこの味噌汁 なめこ 豆腐	バナナ	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 焼きそば
11・25 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯 精白米	豆腐ステーキ肉味噌がけ 豆腐 鶏むき肉 玉葱 アスパラ	人参のきんぴら 人参 いんげん 白滝	清まし汁 わかめ えのき	オレンジ	牛乳 バームクーヘン	
13・27 (月)	牛乳 クラッカー	カレーライス 精白米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参		そらまめサラダ そらまめ トマト 玉葱 黄ピーマン		オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー	麦茶 混ぜご飯
14・28 (火)	牛乳 ミレービスケット	雑穀米 精白米 雑穀米	鯖の照り焼き 鯖	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	なすの味噌汁 なす 油揚げ	りんご	牛乳 ゴマがし	麦茶 焼うどん
29 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	麦ご飯 精白米 押し麦	チーズハンバーグ 豚むき肉 チーズ 玉葱	ミックスポテト じゃが芋 人参 グリーンピース コーン	キャベツのスープ キャベツ 玉葱	メロン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 チャーハン
16・30 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 押し麦	高野豆腐の玉子とじ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 ごま	大根とわかめの味噌汁 大根 カットわかめ	いちご	牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり
17・31 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	ロールパン	白身魚のフライ 鱈 卵 パン粉	キャベツのサラダ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	コーンポタージュ 牛乳 コーン	りんご	麦茶 洋風おじや	麦茶 ピラフ
18 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯 精白米	鶏肉の生姜焼き 鶏肉 生姜	もやしと人参のお浸し もやし 人参 いんげん	豆腐の味噌汁 豆腐 万能ネギ	オレンジ	牛乳 スティックナックパン	

*仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

◎ 3歳以上児 エネルギー535kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.2g カルシウム 208mg ビタミンA223μg ビタミンC36mg 食塩 1.9g