



平成 25 年度 7 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・22 (月)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 雑穀米	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	甘酢和え キャベツ 人参 胡瓜	茄子の味噌汁 なす 生揚げ	パイナップル	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
2・16 (火)	牛乳 ミレービスケット	麦ご飯 精白米 押し麦	魚のラビコットソース 鱈 胡瓜 玉葱 トマト	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 ツナ	アスパラのスープ アスパラ コーン	バナナ	牛乳 バタークッキー	麦茶 焼きそば
3・17 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	雑穀米 精白米 雑穀米	鶏肉の生姜味噌焼き 鶏肉 生姜	ごぼうの胡麻マヨサラダ ごぼう きゅうり 人参	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱	ヨーグルト	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
4・18 (木)	牛乳 クラッカー	麦ご飯 精白米 押し麦	鮭の漬け焼き 鮭	トマトとオクラのサラダ トマト オクラ	豆腐のすまし汁 木綿豆腐 長葱 カットわかめ	ぶどう	牛乳 ホットケーキ	麦茶 おにぎり
5 (金)	牛乳 バジタブルせんべい	七夕そうめん そうめん 卵 オクラ 人参	大根の照り煮 大根 鶏ひき肉	キャベツの梅肉和え キャベツ 梅干し	すいか	麦茶 アイスクリーム	麦茶 ツナトースト	
19 (金) 29 (月)	牛乳 バジタブルせんべい 牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん ゆでうどん ひき肉 玉葱 胡瓜 もやし	南瓜のチーズ焼き 南瓜 チーズ	冬瓜の清まし汁 冬瓜 わかめ		麦茶・小魚 おかかおにぎり		
6・20 (土)	牛乳 ミレービスケット	ごはん 精白米	鯖の塩焼き 鯖	ブロッコリーの菜種和え ブロッコリー 卵	ごぼうの味噌汁 ごぼう しめじ 人参	バナナ	牛乳 バームクーヘン	
8 (月)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 精白米 雑穀米	回鍋肉 豚肉 キャベツ ピーマン	華風大根 大根 人参 胡瓜	ニラ玉スープ ニラ 卵	パイナップル	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 混ぜご飯
9・23 (火)	牛乳 ミレービスケット	雑穀米 精白米 雑穀米	鱈の蒲焼き 鱈 薄力粉	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄ピーマン 人参	キャベツの味噌汁 キャベツ 油揚げ	バナナ	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼きうどん
10・24 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	食パン	素揚げ野菜とお肉のあんかけ いんげん 南瓜 なす お肉	粉ふき芋 じゃが芋	きのこのスープ エリンギ えのき 玉葱	ヨーグルト	麦茶・小魚 ゆかりおにぎり	麦茶 チャーハン
11・25 (木)	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 精白米 鶏肉 なす 赤ピーマン オクラ 南瓜	キャベツのさっぱりサラダ キャベツ 胡瓜 人参	すいか	麦茶 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば		
12・26 (金)	牛乳 バジタブルせんべい	麦ご飯 精白米 押し麦	納豆の玉子焼き 納豆 小葱 卵 ひじき	胡瓜とトマトの胡麻サラダ きゅうり トマト	臭たくさん味噌汁 いんげん 油揚げ もやし こんにゃく	ぶどう	牛乳 南瓜クッキー	麦茶 サンドイッチ
13・27 (土)	牛乳 ミレービスケット	ごはん 精白米	鮭の照り焼き 鮭	ひじきの煮物 ひじき 人参 大豆 油揚げ	清まし汁 お麩 万能ネギ 絹豆腐	バナナ	牛乳 スティックパン	麦茶 おにぎり
30 (火)	牛乳 ミレービスケット	雑穀米 精白米 雑穀米	鯖の西京焼き 鯖	冬瓜の煮物 冬瓜 オクラ 人参	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 わかめ	バナナ	牛乳 パインケーキ	麦茶 ツナマヨトースト
31 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	ロールパン 精白米	手羽元の柔らか煮 鶏手羽元	胡瓜とアスパラサラダ 胡瓜 アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン	絹さやの味噌汁 絹さや 玉葱	すいか	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 ピラフ

◎ 3歳以上児 エネルギー550kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.3g カルシウム 240mg ビタミンA180μg ビタミンC18mg 食塩 2g

