



# 平成 25 年 8 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 (木)	牛乳 クラッカー	麦ご飯	生姜焼き 鶏もも肉 生姜	おかか和え 納豆 モロヘイヤ 人参	ごぼうの味噌汁 ごぼう 玉葱	メロン	牛乳 ごまクッキー	麦茶 混ぜご飯
2・16 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	わかめご飯	鱈の塩焼き 鱈	ナムル ほうれん草 もやし 人参	えのきのすまし汁 えのき 麩	バナナ	牛乳 パニラアイス	麦茶 焼きそば
3・17 (土)	牛乳 ミレービスケット	醤油ラーメン 中華麺 ほうれん草 人参 ネギ		厚揚げとじゃが芋の含め煮 厚揚げ じゃがいも グリピース		パイナップル	牛乳 スティックパン	
5・19 (月)	牛乳 クラッカー	麦ご飯	蒸し棒棒鶏 鶏胸肉 長葱 生姜 白すりごま	茄子とピーマンの炒め物 茄子 ピーマン じゃこ 赤パプリカ	かき玉汁 卵 にら	メロン	麦茶 鮭おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
6・20 (火)	牛乳 ミレービスケット	雑穀米	しらす入りの玉子焼き 卵 しらす 青海苔	小松菜のお浸し 小松菜	貝だくさん味噌汁 大根 木綿豆腐 長葱 オクラ 人参	ぶどう	牛乳 とうもろこし	麦茶 焼きうどん
7・21 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	そうめん(かきあげ) そうめん 胡瓜 卵 みかん 玉葱 人参 しらす		鶏五目 鶏もも肉 人参 板こんにゃく 大豆 いんげん		すいか	麦茶 チャーハン	麦茶 ツナマヨトースト
8・22 (木)	牛乳 クラッカー	キーマカレー 精白米 ひき肉 人参 じゃが芋 玉葱 ピーマン チーズ		トマトサラダ トマト 玉葱 パセリ		ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
9・23 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	麦ご飯	甘辛肉団子 鶏肉 生姜 葱 玉葱 ピーマン 赤パプリカ	春雨サラダ 春雨 かいわれ もやし 人参	冬瓜の味噌汁 冬瓜 万能ネギ	メロン	麦茶 りんごゼリー	麦茶 チャーハン
10・24 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 精白米 酒 マヨネーズ	キャベツのゆかり和え キャベツ 胡瓜 ゆかり	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱 人参	バナナ	牛乳 バームクーヘン	
12・26 (月)	牛乳 クラッカー	ミートソーススパゲティ スパゲティ お肉 人参 玉葱 パセリ		ズッキーニ炒め ズッキーニ 黄パプリカ	コンソメスープ しめじ セロリ	メロン	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 混ぜご飯
13・27 (火)	牛乳 ミレービスケット	ゆかりご飯	鱈フライ 鱈 卵 小麦粉 パン粉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 オクラ	なめこの味噌汁 なめこ 長葱 わかめ	バナナ	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きうどん
14 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	食パン	ラタトゥイユ 鶏肉 玉葱 黄ピーマン 南瓜 ズッキーニ トマト 茄子	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	キャベツのスープ キャベツ コーン	ヨーグルト	麦茶 小魚	麦茶 チーズおかかおにぎり
29 (木)	牛乳 クラッカー						チャーハン	
28 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	麦ご飯	鶏天 鶏もも肉	アスパラサラダ アスパラ キャベツ トマト	豆腐の味噌汁 絹豆腐 長葱 玉葱	ぶどう	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
30 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	雑穀米	鯖の利休焼き 鯖 白すりごま	いんげんサラダ いんげん 胡瓜 赤・黄パプリカ	もやし味噌汁 もやし 油揚げ	すいか	麦茶 ミルク餅・小魚	麦茶 おにぎり
31 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	大根と鶏肉の味噌煮 精白米 大根 鶏肉 万能ネギ	にんじんしりしり 人参 ツナ 卵	オクラの清まし汁 オクラ わかめ	パイナップル	牛乳 スティックパン	

◎ 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

\*仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。