



平成 25 年 9 月 幼児食献立表



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							
2 (月)	牛乳 クラッカー	麦ご飯	タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト	ブロッコリーといんげんのサラダ ブロッコリー いんげん 赤ピーマン	セロリのスープ セロリ 春雨 コーン	梨	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯	
3・17 (火)	牛乳 ミレービスケット	ロールパン	魚のタルタルソース 鮭 卵 玉葱 マヨネーズ	粉ふき芋 じゃが芋 ミックスベジタブル	パンプキンスープ 南瓜 玉葱 牛乳	ヨーグルト	麦茶 味噌おじや	麦茶 焼きそば	
4・18 (水)	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーライス ご飯 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱	小松菜としらすのサラダ 小松菜 しらす	ひじきの味噌汁 ひじき 油揚げ 絹豆腐		バナナ	牛乳 マーブルクッキー	麦茶 サンドイッチ	
5・19 (木)	牛乳 クラッカー	わかめご飯	さんまのきのこあんかけ さんま しめじ エリンギ まいたけ 人参	いんげんのおかか和え いんげん	ひじきの味噌汁 ひじき 油揚げ 絹豆腐		梨	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 おにぎり
6・20 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	うどん ゆでうどん お肉 玉葱 人参	もやしのナムル もやし きゅうり ツナ		お麩のすまし汁 お麩 えのき		巨峰	6日牛乳・じゃがバター 20日麦茶・おはぎ	麦茶 ツナマヨトースト
7・21 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	魚の葱味噌焼き 鮭 長葱	大根のきんぴら 大根 人参 いんげん	お麩のすまし汁 お麩 えのき		バナナ	牛乳 スナックパン	
9・30 (月)	牛乳 クラッカー	雑穀米	チキンカツ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉	ひじきの煮物 ひじき 人参 高野豆腐 こんにゃく グリンピース	茄子の味噌汁 なす 厚揚げ	梨	9日麦茶・お月見団子 30日牛乳・南瓜クッキー	麦茶 混ぜご飯	
10・24 (火)	牛乳 ミレービスケット	麦ご飯	かじきマグロのトマトソース焼き かじき トマト チーズ	キャベツサラダ キャベツ 胡瓜 コーン	きのこのスープ えのき しめじ 玉葱	ヨーグルト	牛乳 味噌蒸しパン	麦茶 焼きうどん	
11 (水)	牛乳 カルシウムせんべい	食パン	クリームシチュー 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム	グリーンサラダ アスパラ 胡瓜 赤パプリカ		バナナ	麦茶 おにぎり・小魚	麦茶 チャーハン	
25 (水)			鶏の唐揚げ 鶏肉 生姜	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン フチトマト	コンソメスープ 南瓜 玉葱 牛乳		牛乳 お誕生日ケーキ		
12・26 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米	さんまの塩焼き さんま	竹輪の和え物 竹輪 小松菜 人参	かき玉味噌汁 卵 玉葱	梨	牛乳 きな粉トースト	麦茶 焼きそば	
13・27 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	麦ご飯	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 グリンピース	大根サラダ 大根 胡瓜 ツナ	キャベツの味噌汁 キャベツ わかめ	柿	牛乳 りんごゼリー	麦茶 おにぎり	
14・28 (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 わかめ 長葱 卵	じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋 人参 鶏ひき肉 グリーンピース		バナナ		牛乳 バームクーヘン		

◎ 3歳以上児 エネルギー532kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g 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。

