



25年 10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 火	牛乳 ミレービスケット	つくね焼き 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 卵 パン粉	キャベツとしめじのソテー キャベツ しめじ 人参	ヨーグルト	里芋の味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯 精白米 麦	牛乳 バタークッキー	麦茶 混ぜご飯
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭のマヨネーズ焼き 鮭 マヨネーズ パセリ	ブロッコリーのドレッシング和え ブロッコリー コーン	巨峰	さつま芋の味噌汁 さつま芋 玉葱	ゆかりご飯 精白米 ゆかり	牛乳 ハニートースト	麦茶 焼きそば
3 木	牛乳 クラッカー	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐	三色ナムル もやし 胡瓜 人参	柿	中華スープ 卵 玉葱	ご飯 精白米	牛乳 人参クッキー	麦茶 ピラフ
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	醤油ラーメン 麺 コーン キャベツ もやし お肉 人参	小松菜と油揚げの煮びたし 小松菜 油揚げ	バナナ			麦茶 ひじきおにぎり 小魚	麦茶 ツナマヨトースト
5 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根のおかか和え 大根 人参 かつお節	梨	えのきのすまし汁 えのき わかめ	ご飯 精白米	牛乳 スティックパン	
7 月	牛乳 クラッカー	きつねうどん 油揚げ 長葱 わかめ 鶏もも肉	切干大根のサラダ 切干大根 小松菜 黄パプリカ 人参	巨峰			麦茶 五目ご飯 小魚	麦茶 チャーハン
8 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のトマト煮 鶏肉 トマト 玉葱	ポテトサラダ じゃが芋 グリルピース コーン	ヨーグルト	パンプキンスープ 南瓜 牛乳 玉葱	食パン	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	きのこカレー 精白米 鶏肉 人参 玉葱 えりんぎ しめじ	さつま芋サラダ さつま芋 胡瓜	巨峰		ご飯 精白米	牛乳 ピザトースト	麦茶 混ぜご飯
10 木	牛乳 クラッカー	炒り鶏 鶏肉 大根 人参 ごぼう れんこん	ほうれん草の磯和え ほうれん草 しめじ 焼きのり	梨	なめこの味噌汁 なめこ 茄子	麦ご飯 精白米 麦	牛乳 メープル蒸しパン	麦茶 焼きうどん
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌	ピーマンのお浸し ピーマン 赤パプリカ しらす	バナナ	お麩の清汁 お麩 しめじ	雑穀米 精白米 あわ 麦	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 チャーハン
12 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の照り焼き 鶏肉	キャベツの甘酢和え キャベツ 人参 黄パプリカ	梨	豆腐の味噌汁 絹豆腐 長葱	ご飯 精白米	牛乳 バームクーヘン	
15 火	牛乳 ミレービスケット	つくね焼き 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 卵 パン粉	キャベツとしめじのソテー キャベツ しめじ 人参	ヨーグルト	里芋の味噌汁 里芋 油揚げ	麦ごはん 精白米 麦	牛乳 バタークッキー	麦茶 混ぜご飯
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭のマヨネーズ焼き 鮭 マヨネーズ パセリ	ブロッコリーのドレッシング和え ブロッコリー コーン	巨峰	さつま芋の味噌汁 さつま芋 玉葱	ゆかりご飯 精白米 ゆかり	牛乳 ハニートースト	麦茶 焼きそば
17 木	牛乳 クラッカー	さんまと野菜の焼き浸し さんま 茄子 南瓜 長葱	もやしとキャベツの和え物 もやし キャベツ 人参	柿	じゃが芋のスープ じゃが芋 玉葱	雑穀米 精白米 あわ 麦	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 サンドイッチ
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	醤油ラーメン 麺 コーン キャベツ もやし お肉	小松菜と油揚げの煮びたし 小松菜 油揚げ	バナナ			牛乳 イトホト	麦茶 ツナマヨトースト
19 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根のおかか和え 大根 人参 かつお節	梨	えのきのすまし汁 えのき わかめ	ご飯 精白米	牛乳 スティックパン	
21 月	牛乳 クラッカー	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐	三色ナムル もやし 胡瓜 人参	柿	中華スープ 卵 玉葱	ご飯 精白米	牛乳 人参クッキー	麦茶 ピラフ
22 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のトマト煮 鶏肉 トマト 玉葱	ポテトサラダ じゃが芋 グリルピース コーン	ヨーグルト	パンプキンスープ 南瓜 牛乳 玉葱	食パン	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	きのこカレー 精白米 鶏肉 人参 玉葱 えりんぎ しめじ	さつま芋サラダ さつま芋 胡瓜	巨峰		ご飯 精白米	牛乳 ピザトース	麦茶 混ぜご飯
24 木	牛乳 クラッカー	炒り鶏 鶏肉 大根 人参 ごぼう れんこん	ほうれん草の磯和え ほうれん草 しめじ 焼きのり	なし	なめこの味噌汁 なめこ 茄子	麦ご飯 精白米 麦	牛乳 メープル蒸しパン	麦茶 焼きうどん
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌	ピーマンのお浸し ピーマン 赤パプリカ しらす	バナナ	お麩の清汁 お麩 しめじ	雑穀米 精白米 あわ 麦	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 チャーハン
26 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の照り焼き 鶏肉	キャベツの甘酢和え キャベツ 人参 黄パプリカ	梨	豆腐の味噌汁 絹豆腐 長葱	ご飯 精白米	牛乳 バームクーヘン	
28 月	牛乳 クラッカー	きつねうどん 油揚げ 長葱 わかめ	切干大根のサラダ 切干大根 小松菜 黄パプリカ 人参	巨峰			麦茶 五目ご飯 小魚	麦茶 チャーハン
29 火	牛乳 ミレービスケット	煮込みハンバーグ 挽肉 卵 パン粉 玉葱	野菜添え ブロッコリー トマト	ヨーグルト	キャベツのスープ キャベツ コーン	ロールパン	麦茶 洋風おじや	麦茶 ツナマヨトースト
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	天丼 鶏肉 南瓜 さつま芋 舞茸 ピーマン	高野豆腐の含め煮 高野豆腐 人参 いんげん	バナナ	彩り清汁 そうめん	ご飯 精白米	牛乳 南瓜ケーキ	麦茶 焼きそば
31 木	牛乳 クラッカー	さんまと野菜の焼き浸し さんま 茄子 南瓜 長葱	もやしとキャベツの和え物 もやし キャベツ 人参	柿	じゃが芋のスープ じゃが芋 玉葱	雑穀米 精白米 あわ 麦	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 サンドイッチ

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 512kcal ・たんぱく質 19.6g ・脂質 15.8g
 ・カルシウム 220mg ・食塩 1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります