



26年 4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	チキンステーキ 鶏肉 玉葱	ふきと厚揚げの煮物 ふき 厚揚げ	ヨーグルト	お麩の味噌汁 麩 キャベツ	雑穀米	牛乳 りんごゼリー	麦茶 混ぜご飯
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーライス 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	バナナ		ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 サンドイッチ
3 木	牛乳 クラッカー	鯖のおろしあんかけ 鯖 大根	温野菜 ブロッコリー トマト	オレンジ	かき玉汁 人参 卵	筍ご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 おにぎり
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	スパニッシュオムレツ お肉 ジャガイモ 玉葱	大根サラダ 大根 人参 ツナ	いちご	ほうれん草スープ ほうれん草 長葱	ロールパン	牛乳 人参ケーキ	麦茶 チャーハン
5 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	南瓜と人参の煮物 南瓜 人参 絹さや	バナナ	なめこの味噌汁 なめこ 万能ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
7 月	牛乳 クラッカー	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾	ひじきサラダ ひじき 人参 胡瓜	オレンジ			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きそば
8 火	牛乳 ミレービスケット	鶏つくねの照り焼き 鶏ひき 玉葱 卵	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 生姜	ヨーグルト	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 おにぎり
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の胡麻味噌焼き 鯖 胡麻 味噌	野菜炒め キャベツ 人参 もやし 黄パプリカ	いちご	清まし汁 エリンギ エノキ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 焼きうどん
10 木	牛乳 クラッカー	あんかけ焼きそば 蒸し種 お肉 ビーマン もやし 人参 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	きんぴらごぼう ごぼう 人参 糸こんにゃく	りんご	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	青菜ご飯	麦茶 豆腐もち 小魚	麦茶 混ぜご飯
12 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏ひき 玉葱 人参 ビーマン コーン	スナップエンドウのサラダ スナップエンドウ ツナ 黄パプリカ	オレンジ	コンソメスープ キャベツ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
14 月	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐丼 絹豆腐 お肉 長葱 玉葱	野菜たっぷりビーフン ビーフン 人参 もやし 小松菜	いちご	中華スープ 長葱 わかめ	ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
15 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と里芋の炒め煮 鶏肉 里芋 こんにゃく 人参	小松菜のお浸し 小松菜 黄パプリカ	ヨーグルト	お麩の味噌汁 麩 キャベツ	麦ご飯	牛乳 ボンデケーキ	麦茶 サンドイッチ
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーライス 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	バナナ		ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 おにぎり
17 木	牛乳 クラッカー	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉	温野菜 ブロッコリー トマト	オレンジ	かき玉汁 人参 卵	筍ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 ピラフ
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	スパニッシュオムレツ お肉 ジャガイモ 玉葱	大根サラダ 大根 人参 ツナ	いちご	ほうれん草スープ ほうれん草 長葱	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
19 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	南瓜と人参の煮物 南瓜 人参 絹さや	バナナ	なめこの味噌汁 なめこ 万能ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
21 月	牛乳 クラッカー	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾	ひじきサラダ ひじき 人参 胡瓜	オレンジ			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 チャーハン
22 火	牛乳 ミレービスケット	鶏つくねの照り焼き 鶏ひき 玉葱 卵	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 生姜	ヨーグルト	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 りんごゼリー	麦茶 混ぜご飯
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏のカレー風味揚げ 鶏肉 カレー粉	彩コロコロサラダ グリーンアスパラ 人参 黄パプリカ ジャガイモ	バナナ	マカロニスープ マカロニ 玉葱 コーン	ロールパン	牛乳 誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
24 木	牛乳 クラッカー	鯖の胡麻味噌焼き 鯖 胡麻 味噌	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ	オレンジ	清まし汁 エリンギ エノキ	雑穀米	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 おにぎり
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	あんかけ焼きそば 蒸し種 お肉 ビーマン もやし 人参 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	いちご			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
26 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏ひき 玉葱 人参 ビーマン コーン	スナップエンドウのサラダ スナップエンドウ ツナ 黄パプリカ	バナナ	コンソメスープ キャベツ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
28 月	牛乳 クラッカー	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	きんぴらごぼう ごぼう 人参 糸こんにゃく	オレンジ	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	ピースご飯	麦茶 豆腐もち 小魚	麦茶 チャーハン
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	マーボー豆腐丼 絹豆腐 お肉 長葱 玉葱	野菜たっぷりビーフン ビーフン 人参 もやし 小松菜	いちご	中華スープ 長葱 わかめ	ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 512kcal ・たんぱく質 21.7g ・脂質 13.9g
 ・カルシウム 222mg ・食塩 2.1g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります