



26年 5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 木	牛乳 クラッカー	バーベキューチキン 鶏肉 玉葱	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	セロリのスープ セロリ 玉葱 アスパラ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
2 金	牛乳 バジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖	玉子焼き(鯉のぼり型) 卵 ほうれんそう	オレンジ	すまし汁 三つ葉 長葱 うど	炊き込みご飯 米 絹さや 人参 油揚げ	牛乳 兜クッキー	麦茶 おにぎり
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	蒸し鶏の香味ソースがけ 鶏肉 にんにく 生姜 練りごま	ほうれん草ソテー ほうれん草 コーン	メロン	ベジスープ キャベツ しめじ 玉葱 人参	雑穀米	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 チャーハン
8 木	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	りんご	玉葱の味噌汁 玉葱 じゃが芋	わかめご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 まぜご飯
9 金	牛乳 バジタブルせんべい	スパゲッティミートソース お肉 玉葱 人参	大根サラダ 大根 胡瓜 ツナ 黄パプリカ	いちご	コンソメスープ スナップエンドウ コーン		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
10 土	牛乳 ミレービスケット	豆腐の肉味噌がけ 絹豆腐 お肉 玉葱 グリンピース	きんぴら ごぼう 人参 いんげん しらたき	オレンジ	すまし汁 わかめ えのき	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12 月	牛乳 クラッカー	ほうれん草カレー 鶏もも ほうれん草 じゃが芋 玉葱	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤・黄パプリカ 里芋	メロン		ご飯	牛乳 ぶどうゼリー	麦茶 おにぎり
13 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	ヨーグルト	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	ゆかりご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 焼きうどん
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ 鶏もも	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし	バナナ	大根の味噌汁 大根 わかめ なら	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 ピラフ
15 木	牛乳 クラッカー	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参 生姜 豆苗	ひじきの煮物 ひじき 大豆 こんにゃく 大根	オレンジ	すまし汁 絹豆腐 長葱	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 混ぜご飯
16 金	牛乳 バジタブルせんべい	けんちんうどん 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく	小松菜のおかか和え 小松菜 しめじ おかか	りんご			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
17 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも 生姜	もやしと人参のお浸し もやし 人参 胡瓜	いちご	カブの味噌汁 カブ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
19 月	牛乳 クラッカー	バーベキューチキン 鶏肉 玉葱	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	メロン	セロリのスープ セロリ 玉葱 アスパラ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
20 火	牛乳 ミレービスケット	鯉のおろし煮 鯉 大根	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	ヨーグルト	キャベツの味噌汁 キャベツ もやし	雑穀米	麦茶 洋風おじゃ	麦茶 おにぎり
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	蒸し鶏の香味ソースがけ 鶏肉 にんにく 生姜 練りごま	ほうれん草ソテー ほうれん草 コーン	オレンジ	ベジスープ キャベツ しめじ 玉葱 人参	麦ご飯	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 ピラフ
22 木	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	りんご	玉葱の味噌汁 玉葱 じゃが芋	わかめご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 焼きそば
23 金	牛乳 バジタブルせんべい	スパゲッティミートソース お肉 玉葱 人参	大根サラダ 大根 胡瓜 ツナ 黄パプリカ	いちご	コンソメスープ スナップエンドウ コーン		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 まぜご飯
24 土	牛乳 ミレービスケット	豆腐の肉味噌がけ 絹豆腐 お肉 玉葱 グリンピース	きんぴら ごぼう 人参 いんげん しらたき	オレンジ	すまし汁 わかめ えのき	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
26 月	牛乳 クラッカー	ほうれん草カレー 鶏もも ほうれん草 じゃが芋 玉葱	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤・黄パプリカ 里芋	メロン		ご飯	牛乳 ぶどうゼリー	麦茶 サンドイッチ
27 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	長芋の磯和え 長芋 胡瓜 人参 海苔	ヨーグルト	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	ゆかりご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも にんにく 生姜	ミックスポテト じゃが芋 人参 グリンピース コーン	いちご	キャベツのスープ キャベツ 玉葱	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 焼きうどん
29 木	牛乳 クラッカー	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参 生姜 豆苗	ひじきの煮物 ひじき 大豆 こんにゃく 大根	オレンジ	すまし汁 絹豆腐 長葱	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 ピラフ
30 金	牛乳 バジタブルせんべい	けんちんうどん 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく	小松菜のおかか和え 小松菜 しめじ おかか	りんご			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 チャーハン
31 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも 生姜	もやしと人参のお浸し もやし 人参 胡瓜	いちご	カブの味噌汁 カブ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 521kcal ・たんぱく質 22.3g ・脂質 15.9g
 ・カルシウム 238mg ・食塩 2.0g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります