



# 26年 6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						
2月	牛乳 クラッカー	鯖の竜田揚げ 鯖	切干大根の胡麻酢和え 切干大根 人参 胡瓜 もやし	オレンジ	貝だくさん味噌汁 わかめ 長葱 里芋 大根 こんにゃく	麦ご飯	牛乳 春巻きバナナ	麦茶 混ぜご飯
3火	牛乳 ミレービスケット	鱈のトマトソースがけ 鱈 玉葱 トマト にんにく	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参	メロン	コンソメスープ 玉葱 えのき	雑穀米	牛乳 おからクッキー	麦茶 サンドイッチ
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハヤシライス 鶏肉 玉葱 しめじ 人参	コールスローサラダ キャベツ 胡瓜 コーン	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ババロア	麦茶 おにぎり
5木	牛乳 クラッカー	カレー南蛮 うどん 鶏肉 玉葱 人参 長葱	ほうれん草のお浸し ほうれん草	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 人参 玉葱 コーン 南瓜	大根のこっくり煮 大根 長葱 お肉	りんご	清まし汁 絹ごし豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 ハニートースト	麦茶 焼きそば
7土	牛乳 ミレービスケット	鮭のマヨネーズ焼き 鮭	いんげんの胡麻和え いんげん 人参 しめじ 白ごま	オレンジ	なめこの味噌汁 なめこ 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
9月	牛乳 クラッカー	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 豆腐 お肉 ピーマン 人参 玉葱	茄子の煮浸し 茄子 万能葱	メロン	大根の味噌汁 大根 キャベツ	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
10火	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 蒸し麺 お肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし	青梗菜とわかめの和え物 青梗菜 わかめ しょうが	バナナ	中華スープ ニラ 長葱		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きうどん
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の味噌煮 鯖 生姜	ピーマンとこんにゃくのきんぴら ピーマン こんにゃく 竹輪 赤パプリカ	ヨーグルト	もやしの味噌汁 もやし 油揚げ	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 ピラフ
12木	牛乳 クラッカー	ささ身のはさみ揚げ ささ身 チーズ	ひじきの五目サラダ ひじき 大豆 人参 竹輪 いんげん	オレンジ	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	麦茶 あじさいゼリー	麦茶 混ぜご飯
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈のパン粉焼き 鱈	じゃが芋のカレー醤油炒め じゃが芋 ピーマン お肉 人参	りんご	わかめスープ わかめ コーン	雑穀米	牛乳 南瓜クッキー	麦茶 サンドイッチ
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜焼き 鶏もも	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	メロン	オクラの味噌汁 オクラ 万能葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
16月	牛乳 クラッカー	白身魚のムニエル カラスガレイ	温野菜 アスパラ カリフラワー トマト	オレンジ	レタススープ 玉ねぎ レタス お肉	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きうどん
17火	牛乳 ミレービスケット	カレー南蛮 うどん 鶏肉 玉葱 人参 長葱	ほうれん草のお浸し ほうれん草	メロン			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 おにぎり
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖	切干大根の胡麻酢和え 切干大根 人参 胡瓜 もやし	ヨーグルト	貝だくさん味噌汁 わかめ 長葱 里芋 大根 こんにゃく	麦ご飯	牛乳 ババロア	麦茶 ピラフ
19木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス 鶏肉 玉葱 しめじ じゃが芋 人参	コールスローサラダ キャベツ 胡瓜 コーン	バナナ		ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈のトマトソースがけ 鱈 玉葱 トマト にんにく	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参	りんご	コンソメスープ 玉葱 えのき	雑穀米	牛乳 ハニートースト	麦茶 チャーハン
21土	牛乳 ミレービスケット	鮭のマヨネーズ焼き 鮭	いんげんの胡麻和え いんげん 人参 しめじ 白ごま	オレンジ	なめこの味噌汁 なめこ 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
23月	牛乳 クラッカー	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 豆腐 お肉 ピーマン 人参 玉葱	茄子の煮浸し 茄子 万能葱	メロン	大根の味噌汁 大根 キャベツ	麦ご飯	牛乳 春巻きバナナ	麦茶 混ぜご飯
24火	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 蒸し麺 お肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし	青梗菜とわかめの和え物 青梗菜 わかめ しょうが	バナナ	中華スープ ニラ 長葱		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 パン粉 卵	ポテトサラダ じゃが芋 人参 ブロッコリー	ヨーグルト	コーンポタージュ コーン	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり
26木	牛乳 クラッカー	ささ身のはさみ揚げ ささ身 チーズ	ひじきの五目サラダ ひじき 大豆 人参 竹輪 いんげん	オレンジ	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	麦茶 あじさいゼリー	麦茶 ピラフ
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈のパン粉焼き 鱈	じゃが芋のカレー醤油炒め じゃが芋 ピーマン お肉 人参	りんご	わかめスープ わかめ コーン	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 チャーハン
28土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜焼き 鶏もも	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	メロン	オクラの味噌汁 オクラ わかめ	ご飯	牛乳 スティックパン	
30月	牛乳 クラッカー	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 人参 玉葱 コーン 南瓜	大根のこっくり煮 大根 長葱 お肉	オレンジ	清まし汁 絹ごし豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 混ぜご飯

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 533kcal      ・たんぱく質 21.2g      ・脂質 17.9g  
 ・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