



# 26年 7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	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 胡瓜 もやし	モロヘイヤの納豆和え モロヘイヤ 納豆 海苔	すいか	すまし汁 冬瓜 わかめ		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
2 水	牛乳 とっちゃんせんべい	魚のラビコットソース 鱈 胡瓜 トマト 玉葱	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	ヨーグルト	アスパラスープ アスパラ コーン	ロールパン	牛乳 ピラフ	麦茶 おにぎり
3 木	牛乳 クラッカー	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	甘酢和え キャベツ 人参 胡瓜	パイナップル	味噌汁 もやし 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 チャーハン
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	春雨サラダ 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	ぶどう	ニラ玉スープ ニラ 卵	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 焼きそば
5 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	ブロッコリーの菜種和え ブロッコリー 卵 トマト	バナナ	味噌汁 ごぼう しめじ 人参	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
7 月	牛乳 クラッカー	七夕そうめん そうめん 卵 おくら 人参	バンバンジーサラダ ささ身 もやし かいわれ 赤パプリカ	すいか			牛乳 チキンライス	麦茶 おにぎり
8 火	牛乳 ミレービスケット	手羽元の柔らか煮 手羽元 生姜	ラタトゥイユ 茄子 スズキニ トマト 玉葱 赤・黄パプリカ	パイナップル	きのこスープ エリンギ えのき 玉葱	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きうどん
9 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鱈の西京焼き 鱈	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	ヨーグルト	けんちん汁 豆腐 大根 長葱 こんにゃく 人参	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
10 木	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏肉 茄子 赤パプリカ オクラ 南瓜	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄パプリカ	メロン		ご飯	牛乳 ジャコトースト	麦茶 混ぜご飯
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈の塩焼き 鱈の塩焼き	納豆の玉子焼き 卵 納豆 人参 万能葱	ぶどう	味噌汁 わかめ お麩	ゆかりご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
12 土	牛乳 ミレービスケット	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ピーマン	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	パイナップル	すまし汁 えのき しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	/
14 月	牛乳 クラッカー	素揚げ野菜とお肉のあんかけ いんげん 南瓜 茄子 長葱 お肉	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	すいか	かき玉汁 玉ねぎ 卵	麦ご飯	牛乳 パインケーキ	麦茶 焼きうどん
15 火	牛乳 ミレービスケット	魚のラビコットソース 鱈 胡瓜 トマト 玉葱	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	メロン	コンソメスープ キャベツ コーン	ロールパン	牛乳 ピラフ	麦茶 おにぎり
16 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 胡瓜 もやし	モロヘイヤの納豆和え モロヘイヤ 納豆 海苔	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 わかめ		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
17 木	牛乳 クラッカー	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	春雨サラダ 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	パイナップル	ニラ玉スープ ニラ 卵	雑穀米	牛乳 バナナプリン	麦茶 焼きそば
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	甘酢和え キャベツ 人参 胡瓜	ぶどう	味噌汁 もやし 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 アイスクリーム	麦茶 チャーハン
19 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	ブロッコリーの菜種和え ブロッコリー 卵 人参	バナナ	味噌汁 ごぼう しめじ 人参	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
22 火	牛乳 ミレービスケット	手羽元の柔らか煮 手羽元 生姜	ラタトゥイユ 茄子 スズキニ トマト 玉葱 赤・黄パプリカ	すいか	きのこスープ エリンギ えのき 玉葱	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
23 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鱈の西京焼き 鱈	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	ヨーグルト	けんちん汁 豆腐 大根 長葱 こんにゃく 人参	麦ご飯	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 サンドイッチ
24 木	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏肉 茄子 赤パプリカ オクラ 南瓜	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄パプリカ	パイナップル		ご飯	牛乳 ジャコトースト	麦茶 おにぎり
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈の塩焼き 鱈の塩焼き	納豆の玉子焼き 卵 納豆 人参 万能葱	ぶどう	味噌汁 わかめ お麩	ゆかりご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 ピラフ
26 土	牛乳 ミレービスケット	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ピーマン	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	バナナ	すまし汁 えのき しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	/
28 月	牛乳 クラッカー	鱈の蒲焼き 鱈	トマトの胡麻サラダ トマト 胡瓜 玉葱 コーン	すいか	味噌汁 オクラ 豆腐	雑穀米	牛乳 バナナプリン	麦茶 焼きうどん
29 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のカレーソースがけ 鶏もも 玉葱 マッシュルーム	キャベツのさっぱり和え キャベツ 胡瓜 人参	パイナップル	コンソメスープ ほうれん草 長葱	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
30 水	牛乳 とっちゃんせんべい	マカロニグラタン マカロニ しめじ 玉葱 ベーコン ブロッコリー じゃが芋		ヨーグルト	トマトスープ トマト 玉葱 卵	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 チャーハン
31 木	牛乳 クラッカー	素揚げ野菜とお肉のあんかけ いんげん 南瓜 茄子 長葱 お肉	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	ぶどう	かき玉汁 玉ねぎ 卵	雑穀米	牛乳 おさつフライ	麦茶 焼きそば

### 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 538kcal      ・たんぱく質 21.8g      ・脂質 16.6g  
 ・カルシウム 251mg      ・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