



26年 8月 献立表

シャローーム三育保育園

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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも 人参 じゃが芋 玉葱	ビーンズサラダ ミックスビーンズ コーン ツナ	すいか		牛乳 ゴマせんべい	麦茶 サンドイッチ
2 土	牛乳 ミレービスケット	照り焼きチキンチーズソースがけ 鶏もも チーズ	粉ふぎ芋 じゃが芋	バナナ	アスパラスープ アスパラ コーン 人参	牛乳 バームクーヘン	
4 月	牛乳 クラッカー	ラーメン 中華種 キャベツ もやし 人参 きくらげ お肉	厚揚げの麻婆煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	パイナップル		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
5 火	牛乳 ミレービスケット	酢鶏 鶏もも 玉葱 ビーマン 茄子 人参	中華サラダ 胡瓜 わかめ もやし 竹輪	メロン	卵スープ コーン 卵	麦ご飯 マカロニきな粉	牛乳 麦茶 焼きそば
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	金目鯛の味噌煮 金目鯛 生姜 長葱	いんげんの胡麻和え いんげん 人参 しめじ	ヨーグルト	すまし汁 わかめ お麩	ゆかりご飯 とうもろこし	牛乳 麦茶 まぜご飯
7 木	牛乳 クラッカー	鶏天丼 鶏もも 生姜	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 絹さや	ぶどう	味噌汁 長葱 油揚げ	牛乳 アイスクリーム	麦茶 おにぎり
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	すいか		麦茶 チャーハン	麦茶 焼きうどん
9 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の胡麻マヨ焼き 鮭 玉葱 胡麻	キャベツのゆかり和え キャベツ 胡瓜 ゆかり	バナナ	味噌汁 なめこ 茄子	牛乳 スティックパン	
11 月	牛乳 クラッカー	お肉と夏野菜の焼き浸し お肉 南瓜 長葱 人参 黄パプリカ	小松菜のお浸し 小松菜 しめじ	パイナップル	すまし汁 オクラ 豆腐	雑穀米 オートミールクッキー	牛乳 麦茶 混ぜご飯
12 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	焼き茄子と焼きピーマンのおかか和え 茄子 ビーマン 赤パプリカ おかか	メロン	味噌汁 モロヘイヤ えのき	麦ご飯 シュガートースト	牛乳 麦茶 サンドイッチ
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲッティナポリタン スパゲッティ 玉葱 ビーマン ソーセージ	ズッキーニのチーズ焼き ズッキーニ じゃが芋 にんじく チーズ	ヨーグルト	コンソメスープ えのき しめじ	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
14 木	牛乳 クラッカー	鱈の塩焼き 鱈	ゴーヤのツナサラダ ゴーヤ ツナ 玉葱 赤・黄パプリカ	ぶどう	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米 牛乳 じゃが餅	麦茶 焼きうどん
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	甘辛肉団子 鶏肉 生姜 長葱 玉葱	トマトサラダ トマト 黄パプリカ いんげん コーン	すいか	春雨スープ 春雨 ニラ	麦ご飯 アメリカンドッグ	牛乳 麦茶 おにぎり
16 土	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	バナナ	すまし汁 冬瓜 わかめ	牛乳 バームクーヘン	
18 月	牛乳 クラッカー	ラーメン 中華種 キャベツ もやし 人参 きくらげ お肉	厚揚げの麻婆煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	パイナップル		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
19 火	牛乳 ミレービスケット	酢鶏 鶏もも 玉葱 ビーマン 茄子 人参	中華サラダ 胡瓜 わかめ もやし 竹輪	メロン	卵スープ コーン 卵	雑穀米 マカロニきな粉	牛乳 麦茶 チャーハン
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	金目鯛の味噌煮 金目鯛 生姜 長葱	いんげんの胡麻和え いんげん 人参 しめじ	ヨーグルト	すまし汁 わかめ お麩	ゆかりご飯 とうもろこし	牛乳 麦茶 ピラフ
21 木	牛乳 クラッカー	鶏天丼 鶏もも 生姜	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 絹さや	ぶどう	味噌汁 長葱 油揚げ	牛乳 アイスクリーム	麦茶 混ぜご飯
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	キーマカレー 挽肉 人参 じゃが芋 玉葱 ビーマン 茄子	マカロニサラダ マカロニ アスパラ 南瓜	すいか		麦茶 チャーハン	麦茶 サンドイッチ
23 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の胡麻マヨ焼き 鮭 玉葱 胡麻	キャベツのゆかり和え キャベツ 胡瓜 ゆかり	バナナ	味噌汁 なめこ 茄子	牛乳 スティックパン	
25 月	牛乳 クラッカー	お肉と夏野菜の焼き浸し お肉 南瓜 長葱 人参 黄パプリカ	小松菜のお浸し 小松菜 しめじ	パイナップル	すまし汁 オクラ 豆腐	麦ご飯 オートミールクッキー	牛乳 麦茶 ピラフ
26 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の野菜あんかけ カラスガレイ 玉葱 人参 絹さや	ピーマンの塩昆布漬け ピーマン 塩昆布 もやし	メロン	味噌汁 モロヘイヤ えのき	雑穀米 シュガートースト	牛乳 麦茶 おにぎり
27 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	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ マヨネーズ かつお節	ヨーグルト	パンフキンスープ 南瓜	ロールパン お誕生日ケーキ	牛乳 麦茶 焼きうどん
28 木	牛乳 クラッカー	鱈の塩焼き 鱈	ゴーヤのツナサラダ ゴーヤ ツナ 玉葱 赤・黄パプリカ	ぶどう	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯 牛乳 じゃが餅	麦茶 ピラフ
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	甘辛肉団子 鶏肉 生姜 長葱 玉葱	トマトサラダ トマト 黄パプリカ いんげん コーン	すいか	春雨スープ 春雨 ニラ	雑穀米 アメリカンドッグ	牛乳 麦茶 チャーハン
30 土	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	バナナ	すまし汁 冬瓜 わかめ	牛乳 バームクーヘン	

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 563kcal ・たんぱく質 22.5g ・脂質 17.3g
 ・カルシウム 231mg ・食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります