



# 26年 9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月	牛乳 クラッカー	チキンカツ 鶏もも パン粉	冬瓜の煮物 冬瓜 人参 いんげん	巨峰	味噌汁 ひじき 油揚げ	麦ご飯	麦茶 フルーツゼリー	麦茶 サンドイッチ
2火	牛乳 ミレービスケット	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	ピーマンと蒲鉾のお浸し ピーマン 蒲鉾 赤パプリカ	梨	すまし汁 豆腐 わかめ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 チャーハン
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	きのこうどん 舞茸 しめじ えのき 油揚げ 鶏もも 葱 人参	磯部揚げ 竹輪 青のり	ヨーグルト			麦茶 味噌おじや	麦茶 焼きそば
4木	牛乳 クラッカー	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	ブロッコリーといんげんのサラダ ブロッコリー いんげん 黄パプリカ	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 まぜご飯
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 白滝 玉葱 グリンピース	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし しめじ	巨峰	味噌汁 キャベツ 麩	雑穀米	牛乳 じゃがバター	麦茶 焼きうどん
6土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン チャーシュー 卵 長葱 ピーマン 人参	南瓜と茄子のマリネ 南瓜 茄子	梨	中華スープ ニラ もやし	ご飯	牛乳 スティックパン	
8月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱	小松菜としらすのサラダ 小松菜 しらす 赤パプリカ	柿		ご飯	麦茶 お月見団子	麦茶 混ぜご飯
9火	牛乳 ミレービスケット	鯖の甘辛煮 鯖	オクラの土佐和え オクラ 胡瓜 人参 かつお節	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 米粉ケーキ	麦茶 サンドイッチ
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	三色丼 鶏ひき 卵 ほうれん草	切干大根と納豆の和え物 切干大根 納豆 大葉 人参 白ごま	ヨーグルト	すまし汁 わかめ 豆腐	ご飯	麦茶 にゅうめん	麦茶 ピラフ
11木	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	蓮根ソテー 蓮根 こんにゃく ピーマン 人参	巨峰	コンソメスープ トマト 玉葱	ロールパン	牛乳 きな粉トースト	麦茶 焼きうどん
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	野菜の生姜醤油和え キャベツ 胡瓜 わかめ	梨	味噌汁 ほうれんそう えのき	雑穀米	牛乳 全粒粉クッキー	麦茶 おにぎり
13土	牛乳 ミレービスケット	鶏雑炊 鶏もも 万能ネギ 卵 しめじ 人参	チャプチェ 白滝 ニラ 赤パプリカ 玉葱 エリンギ	バナナ		ご飯	牛乳 バームクーヘン	
16火	牛乳 ミレービスケット	クリームシチュー 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー	グリーンサラダ キャベツ 胡瓜 コーン	柿		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 おにぎり
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	きのこうどん 舞茸 しめじ えのき 油揚げ 鶏もも 葱 人参	磯部揚げ 竹輪 青のり	ヨーグルト			麦茶 味噌おじや	麦茶 焼きそば
18木	牛乳 クラッカー	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	ブロッコリーといんげんのサラダ ブロッコリー いんげん 黄パプリカ	巨峰	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 チャーハン
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 白滝 玉葱 グリンピース	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし しめじ	梨	味噌汁 キャベツ 麩	雑穀米	牛乳 じゃがバター	麦茶 ピラフ
20土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン チャーシュー 卵 長葱 ピーマン 人参	南瓜と茄子のマリネ 南瓜 茄子	バナナ	中華スープ ニラ もやし	ご飯	牛乳 スティックパン	
22月	牛乳 クラッカー	鯖の甘辛煮 鯖	オクラの土佐和え オクラ 胡瓜 人参 かつお節	柿	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	麦茶 おはぎ	麦茶 サンドイッチ
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ 挽肉 玉葱 パン粉	温野菜 人参 ブロッコリー	ヨーグルト	マカロニスープ マカロニ コーン 玉葱	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 ピラフ
25木	牛乳 クラッカー	三色丼 鶏ひき 卵 ほうれん草	切干大根と納豆の和え物 切干大根 納豆 大葉 人参 白ごま	巨峰	すまし汁 わかめ 豆腐	ご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 おにぎり
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	野菜の生姜醤油和え キャベツ 胡瓜 わかめ	梨	味噌汁 ほうれんそう えのき	雑穀米	牛乳 全粒粉クッキー	麦茶 焼きうどん
27土	牛乳 ミレービスケット	鶏雑炊 鶏もも 万能ネギ 卵 しめじ 人参	チャプチェ 白滝 ニラ 赤パプリカ 玉葱 エリンギ	バナナ		ご飯	牛乳 バームクーヘン	
29月	牛乳 クラッカー	サンマの塩焼き サンマ	厚揚げと野菜の味噌炒め 厚揚げ 人参 いんげん	柿	すまし汁 なめこ 万能葱	さつまいもご飯	牛乳 米粉ケーキ	麦茶 焼きそば
30火	牛乳 ミレービスケット	カレーライス 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱	小松菜としらすのサラダ 小松菜 しらす 赤パプリカ	巨峰		ご飯	牛乳 サンドイッチ	麦茶 チャーハン