



26年 10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 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭フライ 鮭 パン粉	キャベツとしめじのソテー キャベツ しめじ 人参	ヨーグルト	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 干しいも	麦茶 サンドイッチ	
2 木	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト しめじ 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	巨峰	コンソメスープ じゃが芋 玉葱	ロールパン	牛乳 バタークッキー	麦茶 混ぜご飯	
3 金	牛乳 バジタブルせんべい	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン きくらげ 薄餅 もやし 長葱	大根と油揚げの和え物 大根 油揚げ しらす	柿	レタススープ レタス 卵	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 ピラフ	
4 土	牛乳 ミレービスケット	鶏のおろしソースがけ 鶏もも 大根	ほうれん草の磯和え ほうれん草 しめじ 焼きのり	バナナ	味噌汁 さつま芋 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン		
6 月	牛乳 クラッカー	きのこカレー 鶏もも 人参 玉葱 しめじ 舞茸	れんこん・ひじきの黒ごまサラダ れんこん ひじき 玉葱 黄パプリカ	梨		ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きうどん	
7 火	牛乳 ミレービスケット	サンマとアスパラの卵炒め サンマ アスパラ 卵	茄子とトマトのマリネ 茄子 トマト	柿	すまし汁 麩 わかめ	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 おにぎり	
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	ピーマンのお浸し ピーマン 赤パプリカ しらす	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 茄子	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば	
9 木	牛乳 クラッカー	きつねうどん ゆでうどん 油揚げ ほうれん草 人参	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	巨峰			麦茶 五目ご飯 小魚	麦茶 チャーハン	
10 金	牛乳 バジタブルせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐 玉葱	ナムル もやし 胡瓜 ニラ 人参 しめじ	梨	春雨スープ 春雨 卵	ご飯	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 サンドイッチ	
11 土	牛乳 ミレービスケット	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉 にんにく	五目煮 人参 こんにゃく 大豆 いんげん 蓮根	バナナ	味噌汁 豆腐 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 バームクーヘン		
14 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のピカタ 鶏もも 卵	温野菜サラダ 南瓜 黄パプリカ いんげん	梨	キャベツスープ キャベツ セロリ	麦ご飯	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 混ぜご飯	
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 生姜	切干大根のサラダ 切干大根 小松菜 黄パプリカ 人参	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 ドーナッツ	麦茶 ピラフ	
16 木	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト しめじ 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	巨峰	コンソメスープ じゃが芋 玉葱	ロールパン	麦茶 ひじきおにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん	
17 金	牛乳 バジタブルせんべい	鮭フライ 鮭 パン粉	キャベツとしめじのソテー キャベツ しめじ 人参	柿	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 おにぎり	
18 土	牛乳 ミレービスケット	鶏のおろしソースがけ 鶏もも 大根	ほうれん草の磯和え ほうれん草 しめじ 焼きのり	バナナ	味噌汁 さつま芋 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン		
20 月	牛乳 クラッカー	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン きくらげ 薄餅 もやし 長葱	大根と油揚げの和え物 大根 油揚げ しらす	梨	レタススープ レタス 卵	雑穀米	牛乳 干しいも	麦茶 焼きそば	
21 火	牛乳 ミレービスケット	きのこカレー 鶏もも 人参 玉葱 しめじ 舞茸	れんこん・ひじきの黒ごまサラダ れんこん ひじき 玉葱 黄パプリカ	柿		ご飯	牛乳 バタークッキー	麦茶 チャーハン	
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	サンマとアスパラの卵炒め サンマ アスパラ 卵	茄子とトマトのマリネ 茄子 トマト	ヨーグルト	すまし汁 麩 わかめ	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 サンドイッチ	
23 木	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	ピーマンのお浸し ピーマン 赤パプリカ しらす	巨峰	味噌汁 なめこ 茄子	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 混ぜご飯	
24 金	牛乳 バジタブルせんべい	きつねうどん ゆでうどん 油揚げ ほうれん草 人参	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	梨			麦茶 五目ご飯 小魚	麦茶 ピラフ	
25 土	牛乳 ミレービスケット	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉 にんにく	五目煮 人参 こんにゃく 大豆 いんげん 蓮根	バナナ	味噌汁 豆腐 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 バームクーヘン		
27 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のピカタ 鶏もも 卵	温野菜サラダ 南瓜 黄パプリカ いんげん	梨	キャベツスープ キャベツ セロリ	麦ご飯	牛乳 aito ト	麦茶 焼きうどん	
28 火	牛乳 ミレービスケット	つくね焼き 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 卵 パン粉	切干大根のサラダ 切干大根 小松菜 黄パプリカ 人参	巨峰	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 ドーナッツ	麦茶 おにぎり	
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭とほうれん草の和風グラタン 鮭 ほうれん草 じゃが芋 豆腐 マカロニ		ヨーグルト	ジュリアンスープ 人参 キャベツ セロリ	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 焼きそば	
30 木	牛乳 クラッカー	サンマの塩焼き サンマ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	バナナ	さつま汁 さつま芋 大根 人参 こんにゃく 長葱	麦ご飯	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 チャーハン	
31 金	牛乳 バジタブルせんべい	お弁当持ち散歩						牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 527kcal ・たんぱく質 20.0g ・脂質 14.9g
 ・カルシウム 210mg ・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