



27年 4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 ととちゃんせんべい	カレーライス 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱	大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
2 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の塩焼き 鮭	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	りんご	味噌汁 麩 キャベツ	雑穀米	牛乳 じゃこトースト	麦茶 混ぜご飯
3 金	牛乳 バジタフルせんべい	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾 玉葱 人参	さつま芋の甘煮 さつま芋	いちご			麦茶 チヂミ	麦茶 おにぎり
4 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 コーン マッシュルーム ビーマン	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 キャベツ	バナナ	コンソメスープ カブ しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 クラッカー	鶏のクラッカー揚げ 鶏もも肉 パン粉	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	りんご	味噌汁 なめこ 万能ネギ 豆腐 人参	麦ご飯	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 チャーハン
7 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	オレンジ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	筍ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 焼きそば
8 水	牛乳 ととちゃんせんべい	鶏肉と里芋の炒め煮 鶏肉 里芋 こんにゃく 人参	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ	ヨーグルト	清まし汁 大根 わかめ	雑穀米	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 おにぎり
9 木	牛乳 うの花揚げ	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉	野菜炒め ニラ 長葱 きくらげ 人参 もやし ビーマン	いちご	味噌汁 わけぎ 玉葱	麦ご飯	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん
10 金	牛乳 バジタフルせんべい	回鍋肉 お肉 赤・黄パプリカ 長葱 キャベツ	じゃが芋の照り焼き じゃが芋	りんご	中華スープ 人参 卵 青梗菜	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ピラフ
11 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の味噌マヨ焼き 鮭 味噌	ひじきサラダ ひじき 人参 胡瓜 黄パプリカ	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
13 月	牛乳 クラッカー	チキンステーキ 鶏もも肉	野菜たっぷりビーフン ビーフン 人参 もやし 小松菜	オレンジ	コンソメスープ じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
14 火	牛乳 ミレービスケット	豆腐のはさみ揚げ 木綿豆腐 お肉 ニラ 長葱 キャベツ	わかめともやしの和え物 わかめ もやし きゅうり 赤パプリカ	いちご	味噌汁 えのき 南瓜	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
15 水	牛乳 ととちゃんせんべい	カレーライス 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱	大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
16 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の塩焼き 鮭	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	りんご	味噌汁 麩 キャベツ	麦ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼きそば
17 金	牛乳 バジタフルせんべい	魚の中華煮 鯖 筍 長葱 きくらげ 生姜	野菜のおから和え ほうれん草 人参 黄パプリカ おから	オレンジ	卵スープ 卵 わかめ	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 ピラフ
18 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 コーン マッシュルーム ビーマン	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱	バナナ	コンソメスープ カブ しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
20 月	牛乳 クラッカー	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 絹さや	キャベツの梅和え キャベツ 胡瓜 おかか 梅肉	いちご	なめこの味噌汁 なめこ 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 スコーン クラッカー	麦茶 サンドイッチ
21 火	牛乳 ミレービスケット	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾 玉葱 人参	さつま芋の甘煮 さつま芋	りんご			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 混ぜご飯
22 水	牛乳 ととちゃんせんべい	鶏肉の唐揚げ 鶏もも肉 青のり 白すりごま	スナップエンドウの卵炒め スナップエンドウ 卵 人参 長葱	ヨーグルト	マカロニスープ マカロニ 玉葱 トマト	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 チャーハン
23 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	オレンジ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	筍ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 おにぎり
24 金	牛乳 バジタフルせんべい	鶏肉と里芋の炒め煮 鶏肉 里芋 こんにゃく 人参	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ	バナナ	清まし汁 大根 わかめ	麦ご飯	麦茶 にゅうめん 小魚	麦茶 ピラフ
25 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の味噌マヨ焼き 鮭 味噌	ひじきサラダ ひじき 人参 胡瓜 黄パプリカ	いちご	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
27 月	牛乳 クラッカー	回鍋肉 お肉 ビーマン キャベツ 長葱	じゃが芋の照り焼き じゃが芋	りんご	中華スープ 人参 卵 青梗菜	雑穀米	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 チャーハン
28 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の胡麻味噌焼き 鯖 胡麻 味噌	五目きんぴら ごぼう 人参 しらたき いんげん れんこん	オレンジ	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	牛乳 もちもちポテトケーキ	麦茶 混ぜご飯
30 木	牛乳 うの花揚げ	鶏のクラッカー揚げ 鶏もも肉 パン粉	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	バナナ	味噌汁 なめこ 万能ネギ 豆腐 人参	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 520kcal ・たんぱく質 22.0g ・脂質 13.5g
 ・カルシウム 222mg ・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