



27年 5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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖	玉子焼き 卵 ひじき 人参 ほうれん草	ヨーグルト	すまし汁 長芋 長葱 わかめ	炊き込みご飯 絹さや 人参 油揚げ	牛乳 鯉のぼりケーキ	麦茶 サンドイッチ
2 土	牛乳 ミレービスケット	野菜と鶏肉の酢醤油煮 長葱 人参 大根 鶏もも肉 にんにく	ピーマンのおかか和え ピーマン もやし おかか	バナナ	味噌汁 豆腐 なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
7 木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも じゃが芋 玉葱 人参	コールスローサラダ キャベツ 赤パプリカ コーン 胡瓜	オレンジ		ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 チャーハン
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ 鶏もも	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし	りんご	味噌汁 玉葱 じゃが芋	麦ご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 まぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 長葱 しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	
11 月	牛乳 クラッカー	豆腐の肉味噌グラタン 絹豆腐 お肉 玉葱 大葉	ふきのきんぴら ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ	メロン	すまし汁 絹さや 大根	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 焼きそば
12 火	牛乳 ミレービスケット	筍とお肉のオイスターソース炒め お肉 筍 しめじ 長葱 青梗菜	もやしと人参のお浸し もやし 人参 胡瓜	オレンジ	中華スープ 卵 わかめ	麦ご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の照り焼き 鯖	五目煮 ひじき ごぼう こんにゃく 大根 人参	ヨーグルト	味噌汁 里芋 玉葱	そらまめご飯	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 焼きうどん
14 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の生姜焼き 鶏もも 生姜	カブのゆかり和え カブ カブの葉 胡瓜	りんご	すまし汁 筍 万能ネギ 人参	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 ピラフ
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参 生姜 豆苗	ひじきの煮物 ひじき 大豆 こんにゃく 大根	メロン	味噌汁 大根 わかめ なら	麦ご飯	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 混ぜご飯
16 土	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	オレンジ		ご飯	牛乳 バームクーヘン	
18 月	牛乳 クラッカー	焼きうどん うどん お肉 長葱 ニラ キャベツ 人参 かつお節	大根サラダ 大根 胡瓜 ツナ 黄パプリカ	バナナ	すまし汁 しめじ 三つ葉		牛乳 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
19 火	牛乳 ミレービスケット	蒸し鶏の香味ソースがけ 鶏肉 にんにく 生姜 練りごま	豆苗の和え物 豆苗 わかめ もやし きゅうり	りんご	味噌汁 カブ 玉葱 ふき	雑穀米	麦茶 洋風おじや	麦茶 焼きうどん
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の葱味噌焼き 鯖 長葱	アスパラのお浸し アスパラ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 わかめ そうめん	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 チャーハン
21 木	牛乳 うの花揚げ	バーベキューチキン 鶏肉 玉葱	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	メロン	コンソメスープ セロリ 玉葱 レタス	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 ピラフ
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ 鶏もも	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし	バナナ	味噌汁 玉葱 じゃが芋	麦ご飯	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
23 土	牛乳 ミレービスケット	野菜と鶏肉の酢醤油煮 長葱 人参 大根 鶏もも肉 にんにく	ピーマンのおかか和え ピーマン もやし おかか	オレンジ	味噌汁 豆腐 なめこ	ご飯	牛乳 スティックパン	
25 月	牛乳 クラッカー	豆腐の肉味噌グラタン 絹豆腐 お肉 玉葱 大葉	ふきのきんぴら ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ	りんご	すまし汁 絹さや 大根	雑穀米	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 混ぜご飯
26 火	牛乳 ミレービスケット	筍とお肉のオイスターソース炒め お肉 筍 しめじ 長葱 青梗菜	もやしと人参のお浸し もやし 人参 胡瓜	メロン	中華スープ 卵 わかめ	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 卵 玉葱 パン粉	温野菜 ブロッコリー じゃが芋 人参	ヨーグルト	コンソメスープ カブ カブの葉 卵	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり
28 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の照り焼き 鯖	五目煮 ひじき ごぼう こんにゃく 大根 人参	バナナ	味噌汁 里芋 玉葱	そらまめご飯	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きうどん
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の生姜焼き 鶏もも 生姜	カブのゆかり和え カブ カブの葉 胡瓜	オレンジ	すまし汁 筍 万能ネギ 人参	雑穀米	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 ピラフ
30 土	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	りんご		ご飯	牛乳 バームクーヘン	

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 520kcal ・たんぱく質 20.6g ・脂質 16.5g
 ・カルシウム 227mg ・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