



27年 6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月	牛乳 クラッカー	鯖の梅煮 鯖 梅	キャベツの胡麻酢和え キャベツ 人参 胡瓜 もやし	メロン	具だくさん味噌汁 わかめ 長葱 里芋 大根 こんにゃく	麦ご飯	牛乳 ハニートースト	麦茶 混ぜご飯
2火	牛乳 ミレービスケット	ピーマンの肉詰め焼き お肉 玉葱 ピーマン	大豆の炒め煮 大豆 人参 竹輪 いんげん こんにゃく	オレンジ	すまし汁 玉葱 えのき	雑穀米	牛乳 パパロア クラッカー	麦茶 チャーハン
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の煮付け 赤魚 生姜	ほうれん草の磯和え ほうれん草 油揚げ 海苔	ヨーグルト	味噌汁 大根 玉葱 しめじ	麦ご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 サンドイッチ
4木	牛乳 うの花揚げ	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長葱 油揚げ 絹さや	アスパラサラダ アスパラ 竹輪 黄パプリカ 黒ごま	バナナ	味噌汁 もやし 人参	雑穀米	牛乳 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 人参 玉葱 コーン 南瓜	大根のこっくり煮 大根 長葱 お肉	りんご	すまし汁 ほうれん草 人参	ご飯	牛乳 ミルクサンド	麦茶 ピラフ
6土	牛乳 ミレービスケット	鮭の照り焼き 鮭	いんげんの和え物 いんげん 人参 しめじ	オレンジ	味噌汁 茄子 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
8月	牛乳 クラッカー	豆腐の肉野菜あんかけ 豆腐 お肉 ピーマン 人参 玉葱	レタスサラダ レタス ツナ 胡瓜 玉葱 黄パプリカ 大根	メロン	わかめスープ わかめ コーン	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 おにぎり
9火	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 蒸し麺 お肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン	じゃが芋海苔チーズ焼き じゃが芋 海苔 チーズ	バナナ	中華スープ 青梗菜 卵		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鱈フライ 鱈 パン粉	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん 高野豆腐	ヨーグルト	味噌汁 豆腐 わかめ 長葱	雑穀米	麦茶 あじさいゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
11木	牛乳 うの花揚げ	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋 鶏もも肉 長葱	ピーマンのお浸し ピーマン もやし 赤パプリカ しらす	オレンジ	味噌汁 大根 油揚げ	麦ご飯	牛乳 南瓜クッキー	麦茶 サンドイッチ
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	蒸し魚のトマトソースがけ カラスガレイ トマト 玉葱 にんにく	スナップエンドウの胡麻和え スナップエンドウ 豆腐 竹輪 白ごま	りんご	コンソメスープ しめじ コーン キャベツ	ロールパン	麦茶 カレーピラフ 小魚	麦茶 チャーハン
13土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のパン粉焼き 鶏もも肉 パン粉	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 オクラ 万能葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
15月	牛乳 クラッカー	鯖の梅煮 鯖 梅	キャベツの胡麻酢和え キャベツ 人参 胡瓜 もやし	オレンジ	具だくさん味噌汁 わかめ 長葱 里芋 大根 こんにゃく	麦ご飯	牛乳 ハニートースト	麦茶 ピラフ
16火	牛乳 ミレービスケット	ピーマンの肉詰め焼き ピーマン お肉 玉葱 パン粉	大豆の炒め煮 大豆 人参 竹輪 いんげん こんにゃく	メロン	すまし汁 玉葱 えのき	雑穀米	牛乳 おからクッキー	麦茶 焼きそば
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の煮付け 赤魚 生姜	ほうれん草の磯和え ほうれん草 油揚げ 海苔	ヨーグルト	味噌汁 大根 玉葱 しめじ	麦ご飯	牛乳 パパロア クラッカー	麦茶 おにぎり
18木	牛乳 うの花揚げ	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長葱 油揚げ 絹さや	アスパラサラダ アスパラ 竹輪 赤パプリカ 黒ごま	バナナ	味噌汁 もやし 人参	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 人参 玉葱 コーン 南瓜	大根のこっくり煮 大根 長葱 お肉	りんご	すまし汁 ほうれん草 人参	ご飯	牛乳 ミルクサンド	麦茶 混ぜご飯
20土	牛乳 ミレービスケット	鮭の照り焼き 鮭	いんげんの和え物 いんげん 人参 しめじ	オレンジ	味噌汁 茄子 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
22月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し麺 お肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし	じゃが芋海苔チーズ焼き じゃが芋 海苔 チーズ	メロン	中華スープ 青梗菜 卵		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
23火	牛乳 ミレービスケット	蒸し魚のトマトソースがけ カラスガレイ トマト 玉葱 にんにく	スナップエンドウの胡麻和え スナップエンドウ 豆腐 竹輪	バナナ	コンソメスープ しめじ コーン キャベツ	ロールパン	牛乳 スープパスタ	麦茶 ピラフ
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	からあげ 鶏もも肉 にんにく 生姜	青梗菜とわかめの和え物 青梗菜 わかめ しょうが	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 豆腐 人参 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
25木	牛乳 うの花揚げ	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋 鶏もも肉 長葱	ピーマンのお浸し ピーマン もやし 赤パプリカ しらす	オレンジ	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	麦茶 あじさいゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈フライ 鱈 パン粉	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん 高野豆腐	りんご	すまし汁 えのき 麩	麦ご飯	牛乳 カレーピラフ 小魚	麦茶 焼きそば
27土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のパン粉焼き 鶏もも肉 パン粉	厚揚げの煮物 厚揚げ 人参 いんげん	メロン	味噌汁 オクラ わかめ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
29月	牛乳 クラッカー	豆腐の肉野菜あんかけ 豆腐 お肉 ピーマン 人参 玉葱	レタスサラダ レタス ツナ 胡瓜 玉葱 黄パプリカ 大根	オレンジ	すまし汁 まいたけ 卵	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 混ぜご飯
30火	牛乳 ミレービスケット	ささ身ピザ ささ身 ピーマン 玉葱 トマト チーズ	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参	バナナ	コンソメスープ じゃが芋 しめじ キャベツ	麦ご飯	牛乳 ハニートースト	麦茶 おにぎり

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 515kcal ・たんぱく質 21.7g ・脂質 15.3g
 ・カルシウム 237mg ・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