



27年 7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 とっちゃんせんべい	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	ヨーグルト	かき玉汁 玉ねぎ 卵		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
2 木	牛乳 うの花揚げ	魚のラビゴットソース 鮭 胡瓜 トマト 玉葱	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	すいか	きのこスープ エリンギ えのき 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	コーンサラダ キャベツ 大根 人参 コーン	パイナップル	すまし汁 もやし ほうれん草	雑穀米	麦茶 ピラフ	麦茶 チャーハン
4 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	ブロッコリーの菜種和え ブロッコリー カリフラワー 卵	バナナ	けんちん汁 豆腐 大根 長葱 こんにゃく 人参	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 クラッカー	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	春雨の中華和え 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	ぶどう	中華スープ ニラ わかめ	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 焼きそば
7 火	牛乳 ミレービスケット	七夕そうめん そうめん 卵 おくら 人参	バンバンジーサラダ ささ身 もやし かいわれ 赤パプリカ	すいか			牛乳 チキンライス	麦茶 おにぎり
8 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の塩焼き 鯖	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	ヨーグルト	味噌汁 モロヘイヤ えのき 油揚げ	ゆかりご飯	牛乳 メロンパントースト	麦茶 焼きうどん
9 木	牛乳 うの花揚げ	手羽元の柔らか煮 手羽元 生姜	ズッキーニのナムル ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	パイナップル	すまし汁 茄子 しめじ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	魚とミックスピーンズのトマト煮 鮭 ミックスピーンズ 玉葱 トマト	ピーマンサラダ ピーマン キャベツ コーン	メロン	コンソメスープ 大根 人参	麦ご飯	麦茶 えだまめ 小魚	麦茶 混ぜご飯
11 土	牛乳 ミレービスケット	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	ぶどう	味噌汁 しめじ キャベツ	ご飯	牛乳 スティックパン	
13 月	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 赤パプリカ オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄パプリカ	パイナップル		ご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
14 火	牛乳 ミレービスケット	素揚げ野菜と挽肉のあんかけ いんげん 人参 茄子 じゃが芋 長葱 お肉	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	すいか	味噌汁 玉葱 小松菜	雑穀米	牛乳 バナナプリン クラッカー	麦茶 焼きうどん
15 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鱈の蒲焼き 鱈	トマトの胡麻サラダ トマト 胡瓜 玉葱 コーン	ヨーグルト	味噌汁 ごぼう しめじ 人参	麦ご飯	麦茶 ピラフ	麦茶 おにぎり
16 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の甘酢漬け 鶏もも肉	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ	メロン	中華スープ 青梗菜 玉葱 春雨	雑穀米	牛乳 アイスクリーム	麦茶 焼きそば
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	コーンサラダ キャベツ 大根 人参 コーン	パイナップル	すまし汁 もやし ほうれん草	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
18 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	ブロッコリーの菜種和え ブロッコリー カリフラワー 卵	バナナ	けんちん汁 豆腐 大根 長葱 こんにゃく 人参	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
21 火	牛乳 ミレービスケット	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	ぶどう	かき玉汁 玉ねぎ 卵		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
22 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の塩焼き 鯖	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	ヨーグルト	味噌汁 モロヘイヤ えのき 油揚げ	ゆかりご飯	麦茶 えだまめ 小魚	麦茶 混ぜご飯
23 木	牛乳 うの花揚げ	手羽元の柔らか煮 手羽元 生姜	ズッキーニのナムル ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	すいか	すまし汁 茄子 しめじ	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 サンドイッチ
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	魚のラビゴットソース 鮭 胡瓜 トマト 玉葱	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	パイナップル	きのこスープ エリンギ えのき 玉葱	麦ご飯	牛乳 メロンパントースト	麦茶 おにぎり
25 土	牛乳 ミレービスケット	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 しめじ キャベツ	ご飯	牛乳 スティックパン	
27 月	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 赤パプリカ オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄パプリカ	ぶどう		ご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 ピラフ
28 火	牛乳 ミレービスケット	鱈の蒲焼き 鱈	トマトの胡麻サラダ トマト 胡瓜 玉葱 コーン	すいか	味噌汁 ごぼう しめじ 人参	雑穀米	牛乳 バナナプリン クラッカー	麦茶 焼きうどん
29 水	牛乳 とっちゃんせんべい	マカロニグラタン マカロニ しめじ 玉葱 ベーコン ブロッコリー じゃが芋		ヨーグルト	トマトスープ トマト 玉葱 キャベツ エリンギ	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり
30 木	牛乳 うの花揚げ	魚とミックスピーンズのトマト煮 鮭 ミックスピーンズ 玉葱 トマト	ピーマンサラダ ピーマン キャベツ コーン	パイナップル	コンソメスープ 大根 人参	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 チャーハン
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	素揚げ野菜と挽肉のあんかけ いんげん 人参 茄子 じゃが芋 長葱 お肉	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	ぶどう	味噌汁 玉葱 小松菜	雑穀米	牛乳 アイスクリーム	麦茶 焼きそば

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 543kcal ・たんぱく質 21.3g ・脂質 15.8g
 ・カルシウム 231mg ・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