



27年 8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 土	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	バナナ	味噌汁 わかめ もやし	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
3 月	牛乳 クラッカー	照り焼きチキンチーズソースがけ 鶏もも チーズ	じゃが芋と野菜の炒め物 しめじ じゃがいも 赤パプリカ パセリ	パイ	アスパラスープ アスパラ コーン 人参	麦ご飯	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 チャーハン
4 火	牛乳 ミレービスケット	サラダうどん うどん ツナ しめじ キャベツ おくら 胡瓜 トマト 黄パプリカ	厚揚げの麻婆煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	すいか			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
5 水	牛乳 とっちゃんせんべい	酢鶏 鶏もも 玉葱 ビーマン 茄子 人参	中華サラダ 胡瓜 わかめ もやし 竹輪	メロン	春雨スープ 春雨 ニラ	雑穀米	牛乳 じゃがバター	麦茶 焼きそば
6 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の味噌煮 鮭 生姜 長葱	野菜の含め煮 南瓜 オクラ 人参	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 ほうれん草	ゆかりご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 ませご飯
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏天丼 鶏もも 生姜	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	ぶどう	味噌汁 南瓜 玉葱	ご飯	牛乳 アイスクリーム	麦茶 おにぎり
8 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の胡麻マヨ焼き 鯖 玉葱 胡麻	キャベツのゆかり和え キャベツ 胡瓜 ゆかり	バナナ	すまし汁 オクラ 豆腐	ご飯	牛乳 スティックパン	
10 月	牛乳 クラッカー	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ビーマン 卵 人参 長葱 蒲鉾	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	すいか	味噌汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
11 火	牛乳 ミレービスケット	お肉と夏野菜の焼き浸し お肉 南瓜 長葱 人参 黄パプリカ	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	パイ	味噌汁 玉葱 油揚げ	雑穀米	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 チャーハン
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鱈フライ 鱈	野菜の味噌炒め 茄子 キャベツ 赤・黄パプリカ 万能ねぎ	メロン	すまし汁 モロヘイヤ えのき	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きうどん
13 木	牛乳 うの花揚げ	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ビーマン 茄子	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 コーン	ヨーグルト		ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 サンドイッチ
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ マヨネーズ かつお節	バナナ	味噌汁 長葱 油揚げ 茄子	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
15 土	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	パイ	味噌汁 わかめ もやし	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
17 月	牛乳 クラッカー	照り焼きチキンチーズソースがけ 鶏もも チーズ	じゃが芋と野菜の炒め物 しめじ じゃがいも 赤パプリカ パセリ	ぶどう	アスパラスープ アスパラ コーン 人参	麦ご飯	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 おにぎり
18 火	牛乳 ミレービスケット	サラダうどん うどん ツナ しめじ キャベツ おくら 胡瓜 トマト 黄パプリカ	厚揚げの麻婆煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	すいか			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	酢鶏 鶏もも 玉葱 ビーマン 茄子 人参	中華サラダ 胡瓜 わかめ もやし 竹輪 人参	メロン	春雨スープ 春雨 ニラ	雑穀米	牛乳 じゃがバター	麦茶 チャーハン
20 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の味噌煮 鮭 生姜 長葱	野菜の含め煮 南瓜 オクラ 人参	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 ほうれん草	ゆかりご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 ピラフ
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏天丼 鶏もも 生姜	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	ぶどう	味噌汁 南瓜 玉葱	ご飯	牛乳 アイスクリーム	麦茶 焼きうどん
22 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の胡麻マヨ焼き 鯖 玉葱 胡麻	キャベツのゆかり和え キャベツ 胡瓜 ゆかり	バナナ	すまし汁 オクラ 豆腐	ご飯	牛乳 スティックパン	
24 月	牛乳 クラッカー	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ビーマン 卵 人参 長葱 蒲鉾	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	すいか	味噌汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
25 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	野菜の味噌炒め 茄子 キャベツ 赤・黄パプリカ 万能ねぎ	パイ	すまし汁 モロヘイヤ えのき	雑穀米	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	煮込みハンバーグ お肉 卵 パン粉	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	メロン	洋風スープ アスパラ しめじ	ロールパン	牛乳 ヨーグルトムース	麦茶 焼きうどん
27 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き 鯖	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ マヨネーズ かつお節	ヨーグルト	味噌汁 長葱 油揚げ 茄子	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 ピラフ
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	ぶどう			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
29 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のおろしソースがけ 鶏もも肉 大根	トマトサラダ トマト 黄パプリカ いんげん コーン	バナナ	味噌汁 もやし お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
31 月	牛乳 クラッカー	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ビーマン 茄子	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 コーン	すいか		ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 チャーハン

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 551kcal ・たんぱく質 22.4g ・脂質 17.0g
 ・カルシウム 244mg ・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