



27年 9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 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	ピーマンと蒲鉾のお浸し ピーマン 蒲鉾 赤パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 わかめ	麦ご飯	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし しめじ	梨	味噌汁 ひじき 油揚げ	雑穀米	牛乳 スープパスタ	麦茶 チャーハン
3 木	牛乳 うの花揚げ	きのこうどん 舞茸 しめじ えのき ほうれん草 鶏もも 葱 人参	磯部揚げ 竹輪 青のり	柿			麦茶 おじや 小魚	麦茶 サンドイッチ
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ	バナナ	中華スープ ニラ 卵	麦ご飯	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 焼きそば
5 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜焼き 鶏肉 生姜	南瓜の煮物 冬瓜 人参 いんげん	巨峰	味噌汁 キャベツ 麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
7 月	牛乳 クラッカー	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 白滝 玉葱 グリンピース	野菜の生姜醤油和え キャベツ 胡瓜 わかめ	梨	味噌汁 もやし 冬瓜	雑穀米	麦茶 白玉団子	麦茶 焼きうどん
8 火	牛乳 ミレービスケット	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	レンコンサラダ レンコン キャベツ コーン	バナナ	コンソメスープ トマト 玉葱 卵	麦ご飯	麦茶 里芋チップス 小魚	麦茶 混ぜご飯
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の甘酢あんかけ 鯖 赤パプリカ ピーマン 玉葱	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草 えのき	雑穀米	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 サンドイッチ
10 木	牛乳 うの花揚げ	三色丼 鶏ひき 卵 ほうれん草	切干大根と納豆の和え物 切干大根 納豆 大葉 人参 白ごま	柿	すまし汁 わかめ 豆腐	ご飯	麦茶 にゅうめん	麦茶 ピラフ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	豆腐とトマトのサラダ 豆腐 トマト コーン	巨峰	コンソメスープ レタス しめじ	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 焼きうどん
12 土	牛乳 ミレービスケット	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
14 月	牛乳 クラッカー	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 こんにゃく 絹さや	梨	味噌汁 もやし 玉葱	麦ご飯	牛乳 おはぎ	麦茶 まぜご飯
15 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	ピーマンと蒲鉾のお浸し ピーマン 蒲鉾 赤パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 わかめ	雑穀米	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 もやし しめじ	柿	味噌汁 ひじき 油揚げ	麦ご飯	牛乳 スープパスタ	麦茶 おにぎり
17 木	牛乳 うの花揚げ	きのこうどん 舞茸 しめじ えのき ほうれん草 鶏もも 葱 人参	磯部揚げ 竹輪 青のり	巨峰			麦茶 おじや 小魚	麦茶 チャーハン
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ	梨	中華スープ ニラ 卵	雑穀米	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 ピラフ
19 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜焼き 鶏肉 生姜	南瓜の煮物 冬瓜 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 キャベツ 麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
24 木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱	小松菜としらすのサラダ 小松菜 しらす 赤パプリカ	柿		ご飯	麦茶 里芋チップス 小魚	麦茶 サンドイッチ
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の唐揚げ 鶏肉 にんにく 生姜	コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 胡瓜	巨峰	すまし汁 なめこ 万能葱	麦ご飯	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 まぜご飯
26 土	牛乳 ミレービスケット	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	梨	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
28 月	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	レンコンサラダ レンコン キャベツ コーン	柿	コンソメスープ トマト 玉葱 卵	雑穀米	牛乳 全粒粉クッキー	麦茶 焼きうどん
29 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の甘酢あんかけ 鯖 赤パプリカ ピーマン 玉葱	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草 えのき	麦ご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 おにぎり
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 白滝 玉葱 グリンピース	野菜の生姜醤油和え キャベツ 胡瓜 わかめ	バナナ	味噌汁 もやし 冬瓜	雑穀米	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 520kcal ・たんぱく質 22.2g ・脂質 13.0g
 ・カルシウム 217mg ・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