



27年 10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 木	牛乳 うの花揚げ	鮭フライ 鮭 パン粉	キャベツとしめじのソテー キャベツ しめじ 人参	巨峰	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 干しいも	麦茶 サンドイッチ	
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	柿	コンソメスープ じゃが芋 玉葱 セロリ	ロールパン	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 混ぜご飯	
3 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	キャベツの塩昆布和え キャベツ 昆布 人参	バナナ	すまし汁 舞茸 卵	ご飯	牛乳 スティックパン		
5 月	牛乳 クラッカー	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐 玉葱	ナムル もやし 胡瓜 ニら しめじ 黄パプリカ	梨	春雨スープ 春雨 人参	ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 ピラフ	
6 火	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 大豆 いんげん レンコン	柿	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きうどん	
7 水	牛乳 ととちゃんせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	青梗菜の煮浸し 青梗菜 赤パプリカ 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 もやし わかめ	麦ご飯	麦茶 ポテもちろ 小魚	麦茶 チャーハン	
8 木	牛乳 うの花揚げ	きのこカレー 鶏もも 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ ほうれん草	きんぴらひじき ごぼう 人参 ひじき	巨峰		ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり	
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 生姜	切干大根のサラダ 切干大根 小松菜 黄パプリカ 人参	梨	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	雑穀米	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 やきそば	
10 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも	白菜のおかか和え 白菜 人参 かつお節	バナナ	味噌汁 大根 玉葱 しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン		
13 火	牛乳 ミレービスケット	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン さくらげ 海苔 もやし 長葱	大根と油揚げの和え物 大根 油揚げ しらす	梨	レタススープ レタス 卵	麦ご飯	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯	
14 水	牛乳 ととちゃんせんべい	きつねうどん ゆでうどん 油揚げ ほうれん草 人参	里芋のそぼろあんかけ 里芋 鶏ひき	ヨーグルト			麦茶 チキンライス	麦茶 サンドイッチ	
15 木	牛乳 うの花揚げ	お肉とさつま芋の生姜炒め お肉 さつま芋 玉葱 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	巨峰	味噌汁 青梗菜 えのき	雑穀米	牛乳 ドーナツ	麦茶 ピラフ	
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	つくね焼き 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 卵 パン粉	南瓜の含め煮 南瓜 人参	柿	味噌汁 わかめ 万能ネギ 豆腐	栗ごはん	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きうどん	
17 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	キャベツの塩昆布和え キャベツ 昆布 人参	バナナ	すまし汁 舞茸 卵	ご飯	牛乳 スティックパン		
19 月	牛乳 クラッカー	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐 玉葱	ナムル もやし 胡瓜 ニら しめじ 黄パプリカ	梨	春雨スープ 春雨 人参	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン	
20 火	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 大豆 いんげん レンコン	柿	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 干しいも	麦茶 おにぎり	
21 水	牛乳 ととちゃんせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	青梗菜の煮浸し 青梗菜 赤パプリカ 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 もやし わかめ	麦ご飯	牛乳 バタークッキー	麦茶 焼きそば	
22 木	牛乳 うの花揚げ	きのこカレー 鶏もも 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ ほうれん草	きんぴらひじき ごぼう 人参 ひじき	巨峰		ご飯	牛乳 ピザトースト	麦茶 ピラフ	
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 生姜	切干大根のサラダ 切干大根 小松菜 黄パプリカ 人参	梨	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 アイスト	麦茶 サンドイッチ	
24 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも	白菜のおかか和え 白菜 人参 かつお節	バナナ	味噌汁 大根 玉葱 しめじ	麦ご飯	牛乳 バームクーヘン		
26 月	牛乳 クラッカー	サンマの塩焼き サンマ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	梨	味噌汁 なめこ 茄子 長葱	ゆかりごはん	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 混ぜご飯	
27 火	牛乳 ミレービスケット	きつねうどん ゆでうどん 油揚げ ほうれん草 人参	里芋のそぼろあんかけ 里芋 鶏ひき	巨峰			牛乳 オレンジゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン	
28 水	牛乳 ととちゃんせんべい	鮭とほうれん草の和風グラタン 鮭 ほうれん草 じゃが芋 豆腐 マカロニ		ヨーグルト	コンソメスープ キャベツ 長葱 コーン	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 焼きうどん	
29 木	牛乳 うの花揚げ	お肉とさつま芋の生姜炒め お肉 さつま芋 玉葱 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	バナナ	味噌汁 青梗菜 えのき	麦ご飯	牛乳 ドーナツ	麦茶 おにぎり	
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	お弁当持ち散歩						牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
31 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	キャベツとしめじのソテー キャベツ しめじ 人参	梨	味噌汁 里芋 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン		

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 541kcal ・たんぱく質 20.1g ・脂質 15.1g
 ・カルシウム 228mg ・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