



# 28年 4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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱	大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ	バナナ	コンソメスープ コーン レタス	ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 チャーハン
2 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	みかん	味噌汁 麩 キャベツ	ご飯	牛乳 スティックパン	
4 月	牛乳 クラッカー	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾 玉葱 人参	さつまいもの甘煮 さつまいも	いちご			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
5 火	牛乳 ミレービスケット	鶏のクラッカー揚げ 鶏もも肉 パン粉	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 豆腐	雑穀米	牛乳 じゃがいものおやき	麦茶 おにぎり
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の味噌マヨ焼き 鮭 味噌	ひじきサラダ ひじき 人参 胡瓜 黄パプリカ	オレンジ	清まし汁 大根 わかめ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
7 木	牛乳 うの花揚げ	お肉と春野菜の炒め物 お肉 キャベツ 筍 長葱	じゃが芋の和風チーズ和え じゃが芋 チーズ いんげん かつお節	りんご	味噌汁 小松菜 しめじ	雑穀米	牛乳 バナナケーキ	麦茶 ピラフ
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉	ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱 ニラ	麦ご飯	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 コーン マッシュルーム ピーマン	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱	みかん	コンソメスープ カブ 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 月	牛乳 クラッカー	回鍋肉 お肉 赤・黄パプリカ 長葱 ピーマン	青梗菜の和え物 青梗菜 もやし	いちご	中華スープ 人参 卵	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きうどん
12 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚のトマトソースかけ カラスガレイ トマト にんにく	アスパラガスサラダ アスパラガス 筍 スナップエンドウ コーン	ヨーグルト	コンソメスープ 玉葱 ジャガイモ	麦ご飯	牛乳 春巻きあずき	麦茶 チャーハン
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンステーキ 鶏もも肉	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ	オレンジ	味噌汁 えのき 南瓜	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
14 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	りんご	すまし汁 万能ネギ わかめ	たけのこご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 おにぎり
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 ピーマン 赤パプリカ 白菜	もやしのお浸し もやし ほうれん草 しらす	みかん	味噌汁 ふき 油揚げ	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
16 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	バナナ	味噌汁 麩 キャベツ	ご飯	牛乳 スティックパン	
18 月	牛乳 クラッカー	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾 玉葱 人参	さつまいもの甘煮 さつまいも	いちご			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
19 火	牛乳 ミレービスケット	鶏のクラッカー揚げ 鶏もも肉 パン粉	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 豆腐	麦ご飯	牛乳 じゃがいものおやき	麦茶 混ぜご飯
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の味噌マヨ焼き 鮭 味噌	ひじきサラダ ひじき 人参 胡瓜 黄パプリカ	オレンジ	清まし汁 大根 わかめ	雑穀米	麦茶 蒸しパン	麦茶 焼きうどん
21 木	牛乳 うの花揚げ	お肉と春野菜の炒め物 お肉 キャベツ 筍 長葱	じゃが芋の和風チーズ和え じゃが芋 チーズ いんげん かつお節	りんご	味噌汁 小松菜 しめじ	麦ご飯	牛乳 バナナケーキ	麦茶 チャーハン
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉	ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐	みかん	味噌汁 茄子 玉葱 ニラ	雑穀米	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 焼きそば
23 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 コーン マッシュルーム ピーマン	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱	バナナ	コンソメスープ キャベツ カブ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25 月	牛乳 クラッカー	回鍋肉 お肉 赤・黄パプリカ 長葱 キャベツ	青梗菜の和え物 青梗菜 もやし	いちご	中華スープ 人参 卵	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ピラフ
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	ヨーグルト	すまし汁 万能ネギ わかめ	たけのこご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱	スナップエンドウの卵炒め スナップエンドウ 卵 人参 長葱	オレンジ	コンソメスープ レタス コーン	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
28 木	牛乳 うの花揚げ	高野豆腐のケチャップ煮 高野豆腐 お肉 ピーマン 赤パプリカ 白菜	わかめともやしの和え物 わかめ もやし きゅうり 赤パプリカ	りんご	茄子の味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きそば
30 土	牛乳 ミレービスケット	チキンステーキ 鶏もも肉	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ	みかん	味噌汁 なめこ 万能ネギ 豆腐 人参	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・ご飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 559kcal      ・たんぱく質 23.1g      ・脂質 15.9g  
 ・カルシウム 246mg      ・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