



28年 5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						
2月	牛乳 クラッカー	鮭の塩麹焼き 鮭	玉子焼き 卵 ひじき 人参 ほうれん草	りんご	すまし汁 そうめん 梅 長葱 わかめ	雑穀米	牛乳 鯉のほりケーキ	麦茶 焼きうどん
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	野菜と鶏肉の酢醤油煮 長葱 人参 大根 鶏もも肉 にんにく	ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 赤・黄パプリカ 玉葱	メロン	味噌汁 豆腐 なめこ	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 ピラフ
7土	牛乳 ミレービスケット	魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 きくらげ	バナナ	中華スープ 白菜 もやし	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
9月	牛乳 クラッカー	ピピンパ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	南瓜のマリネ 南瓜 玉葱	オレンジ	すまし汁 お麩 しめじ かいわれ	ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 おにぎり
10火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 もずく 油揚げ 万能ネギ	雑穀米	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 炊き込みご飯
11水	牛乳 とっちゃんせんべい	豆腐の肉味噌グラタン 絹豆腐 お肉 玉葱 大葉	ツナサラダ コーン 赤パプリカ キャベツ ツナ	りんご	コンソメスープ 絹さや 大根	ロールパン	麦茶 炊き込みご飯	麦茶 焼きそば
12木	牛乳 うの花揚げ	焼きうどん うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ パプリカ かつお節	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 ひじき たくあん	メロン	すまし汁 筍 三つ葉 人参		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のフライ カラスガレイ	ふきのきんぴら ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉 卵	そらまめご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも 生姜	五目煮 ひじき ごぼう こんにゃく 大根 人参	オレンジ	味噌汁 もやし 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	/
16月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜 コーン ツナ	ヨーグルト	コンソメスープ いんげん 玉葱 キャベツ	ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 ピラフ
17火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	豆苗の和え物 豆苗 わかめ もやし きゅうり	りんご	すまし汁 卵 人参 えのき	麦ご飯	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きうどん
18水	牛乳 とっちゃんせんべい	蒸し鶏の香味ソースがけ 鶏肉 にんにく 生姜 練りごま	青梗菜の炒め物 青梗菜 卵 人参 きくらげ しめじ	メロン	中華スープ しめじ 三つ葉	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 おにぎり
19木	牛乳 うの花揚げ	鮭の照り焼き 鯖	そらまめサラダ そらまめ コーン 赤パプリカ チーズ	バナナ	味噌汁 ふき 油揚げ	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 焼きそば
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	バーベキューチキン 鶏肉 玉葱	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	オレンジ	コンソメスープ キャベツ コーン 人参 カブ	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 混ぜご飯
21土	牛乳 ミレービスケット	魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 きくらげ	ヨーグルト	中華スープ 白菜 わかめ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
23月	牛乳 クラッカー	ピピンパ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	南瓜のマリネ 南瓜 玉葱	りんご	すまし汁 お麩 しめじ かいわれ	ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 チャーハン
24火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	メロン	味噌汁 もずく 油揚げ 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 サンドイッチ
25水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏のから揚げ 鶏肉 にんにく 生姜	温野菜 ブロッコリー じゃが芋 人参	ヨーグルト	味噌汁 豆腐 ごぼう こんにゃく 大根	雑穀米	牛乳 誕生日スイーツ	麦茶 焼きうどん
26木	牛乳 うの花揚げ	焼きうどん うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ パプリカ かつお節	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 ひじき たくあん	オレンジ	すまし汁 筍 万能ネギ 人参		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のフライ カラスガレイ	ふきのきんぴら ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉 卵	そらまめご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
28土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも 生姜	五目煮 ひじき ごぼう こんにゃく 大根 人参	りんご	味噌汁 もやし 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	/
30月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜 コーン ツナ	メロン	コンソメスープ いんげん 玉葱 キャベツ	ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
31火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	豆苗の和え物 豆苗 わかめ もやし きゅうり	バナナ	すまし汁 卵 人参 えのき	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	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

※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 540kcal ・たんぱく質 21.1g ・脂質 15.9g
 ・カルシウム 221mg ・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