



# 28年 6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	牛乳 とっちゃんせんべい	そらまめのかき揚げ丼	大根のこっくり煮	ヨーグルト	味噌汁	ご飯	牛乳	麦茶
水		そらまめ 人参 玉葱 コーン 南瓜	大根 長葱 お肉		ほうれん草 じゃが芋		ハニートースト	混ぜご飯
2	牛乳	赤魚の煮付け	大豆のサラダ	メロン	すまし汁	雑穀米	牛乳	麦茶
木	うの花揚げ	赤魚 生姜	大豆 胡瓜 人参 里芋		万能ネギ わかめ そうめん		ハバロア クラッカー	チャーハン
3	牛乳	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	ほうれん草の磯和え	オレンジ	味噌汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
金	ベジタブルせんべい	じゃが芋 鶏もも肉 長葱	ほうれん草 油揚げ 海苔		大根 玉葱 しめじ		蒸しパン	サンドイッチ
4	牛乳	鮭の照り焼き	アスパラの和え物	バナナ	コンソメスープ	ご飯	牛乳	
土	ミレービスケット	鮭	アスパラ 竹輪 黄パプリカ 黒ごま		ニラ もやし		バームクーヘン	
6	牛乳	ハヤシライス	レタスサラダ	りんご	コンソメスープ	ご飯	牛乳	麦茶
月	クラッカー	お肉 玉葱 しめじ	レタス ツナ 胡瓜 赤・黄パプリカ 大根		白菜 長葱		マカロニきな粉	焼きそば
7	牛乳	鱈フライ	野菜炒め	ヨーグルト	味噌汁	雑穀米	牛乳	麦茶
火	ミレービスケット	鱈 パン粉	キャベツ もやし 人参 きくらげ ニラ		茄子 玉葱		ボンデケーキ	ピラフ
8	牛乳	焼きそば	スナップエンドウの胡麻和え	メロン	わかめスープ		麦茶	麦茶
水	とっちゃんせんべい	蒸し麺 鶏ひき肉 キャベツ 人参 もやし ビーマン	スナップエンドウ 豆腐 竹輪 白ごま		わかめ コーン		おにぎり 小魚	サンドイッチ
9	牛乳	鯖の蒲焼き	野菜の炊き合わせ	オレンジ	味噌汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
木	うの花揚げ	鯖	南瓜 人参 いんげん		キャベツ もやし		ポテトフライ	おにぎり
10	牛乳	炒り豆腐	オクラと茄子のお浸し	バナナ	味噌汁	雑穀米	牛乳	麦茶
金	ベジタブルせんべい	木綿豆腐 お肉 人参 長葱 油揚げ	オクラ 茄子 かつお節		あおさ 板麩		ミルクサンド	混ぜご飯
11	牛乳	チキンピラフ	マカロニサラダ	りんご	コンソメスープ	ご飯	牛乳	
土	ミレービスケット	鶏もも肉 玉葱 コーン 人参	マカロニ 胡瓜 キャベツ		しめじ 玉葱		スティックパン	
13	牛乳	鮭とアスパラの卵炒め	じゃが芋とチーズのサラダ	メロン	味噌汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
月	クラッカー	鮭 アスパラ 卵 長葱	じゃが芋 チーズ 玉葱 パセリ		大根 油揚げ		あじさいゼリー クラッカー	サンドイッチ
14	牛乳	鶏と根菜の胡麻ダレ焼き	もやしの和え物	ヨーグルト	味噌汁	雑穀米	麦茶	麦茶
火	ミレービスケット	鶏もも肉 蓮根 人参	もやし ビーマン 黄パプリカ		オクラ 万能葱		スープパスタ	チャーハン
15	牛乳	そらまめのかき揚げ丼	大根のこっくり煮	オレンジ	味噌汁	ご飯	牛乳	麦茶
水	とっちゃんせんべい	そらまめ 人参 玉葱 コーン 南瓜	大根 長葱 お肉		ほうれん草 じゃが芋		ハニートースト	焼きそば
16	牛乳	赤魚の煮付け	大豆のサラダ	バナナ	すまし汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
木	うの花揚げ	赤魚 生姜	大豆 胡瓜 人参 里芋		万能ネギ わかめ そうめん		ハバロア クラッカー	ピラフ
17	牛乳	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	ほうれん草の磯和え	りんご	味噌汁	雑穀米	牛乳	麦茶
金	ベジタブルせんべい	じゃが芋 鶏もも肉 長葱	ほうれん草 油揚げ 海苔		大根 玉葱 しめじ		おからクッキー	おにぎり
18	牛乳	鮭の照り焼き	アスパラの和え物	メロン	コンソメスープ	ご飯	牛乳	
土	ミレービスケット	鮭	アスパラ 竹輪 黄パプリカ 黒ごま		ニラ もやし		バームクーヘン	
20	牛乳	ハヤシライス	レタスサラダ	ヨーグルト	コンソメスープ	ご飯	牛乳	麦茶
月	クラッカー	お肉 玉葱 しめじ	レタス ツナ 胡瓜 赤・黄パプリカ 大根		白菜 長葱		マカロニきな粉	混ぜご飯
21	牛乳	鱈フライ	野菜炒め	オレンジ	味噌汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
火	ミレービスケット	鱈 パン粉	キャベツ もやし 人参 きくらげ ニラ		茄子 玉葱		ボンデケーキ	焼きうどん
22	牛乳	焼きそば	スナップエンドウの胡麻和え	バナナ	わかめスープ		麦茶	麦茶
水	とっちゃんせんべい	蒸し麺 鶏ひき肉 キャベツ 人参 もやし ビーマン	スナップエンドウ 豆腐 竹輪 白ごま		わかめ コーン		おにぎり 小魚	サンドイッチ
23	牛乳	鯖の蒲焼き	野菜の炊き合わせ	りんご	味噌汁	雑穀米	牛乳	麦茶
木	うの花揚げ	鯖	南瓜 人参 いんげん		キャベツ もやし		ポテトフライ	チャーハン
24	牛乳	炒り豆腐	オクラと茄子のお浸し	メロン	味噌汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
金	ベジタブルせんべい	木綿豆腐 お肉 人参 長葱 油揚げ	オクラ 茄子 かつお節		あおさ 板麩		ミルクサンド	焼きそば
25	牛乳	鯖の塩焼き	いんげんとキノコの炒め物	オレンジ	味噌汁	ご飯	牛乳	
土	ミレービスケット	鯖	いんげん エリンギ しめじ 赤パプリカ		茄子 油揚げ		スティックパン	
27	牛乳	ハンバーガー	ポテトサラダ	ヨーグルト	コンソメスープ	ロールパン	牛乳	麦茶
月	クラッカー	パン お肉 チーズ	じゃが芋 人参 胡瓜 卵 玉葱		まいだけ 玉葱 万能ネギ		あじさいゼリー クラッカー	ピラフ
28	牛乳	鯖の梅味噌焼き	厚揚げの煮物	バナナ	味噌汁	雑穀米	麦茶	麦茶
火	ミレービスケット	鯖 梅	厚揚げ 人参 いんげん		南瓜 玉葱 えのき		スープパスタ	おにぎり
29	牛乳	ミートソースドリア	温野菜	メロン	コンソメスープ	ご飯	牛乳	麦茶
水	とっちゃんせんべい	お肉 玉葱 コーン トマト チーズ	ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ		コーン キャベツ		お誕生日スイーツ	焼きうどん
30	牛乳	鶏と根菜の胡麻ダレ焼き	もやしの和え物	りんご	味噌汁	麦ご飯	牛乳	麦茶
木	うの花揚げ	鶏もも肉 蓮根 長葱 人参	もやし ビーマン 黄パプリカ		オクラ 万能葱		ゴマ菓子	サンドイッチ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※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 557kcal      ・たんぱく質 22.6g      ・脂質 16.8g  
 ・カルシウム 257mg      ・食塩 1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります