



28年 7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 バジタブルせんべい	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	すいか かき玉汁 玉ねぎ 卵		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
2 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	ブロッコリーとしめじの和え物 ブロッコリー しめじ かつお節	バナナ すまし汁 もやし ほうれん草 人参	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
4 月	牛乳 クラッカー	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	コーンサラダ キャベツ 大根 人参 コーン	パイン 味噌汁 わかめ お麩	雑穀米	麦茶 ピラフ	麦茶 焼きそば
5 火	牛乳 ミレービスケット	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	春雨の和え物 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	ヨーグルト 中華スープ ニラ 卵	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 おにぎり
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	ぶどう すまし汁 しめじ 大根	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きうどん
7 木	牛乳 うの花揚げ	七タそうめん そうめん 卵 おくら 人参	ハンパンジーサラダ ささ身 もやし かいわれ 赤パプリカ	すいか		麦茶 チキンライス	麦茶 混ぜご飯
8 金	牛乳 バジタブルせんべい	鱈のエスカベッシュ 鱈 ピーマン 人参 玉葱 黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	バナナ コンソメスープ キャベツ エリンギ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 チャーハン
9 土	牛乳 ミレービスケット	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	パイン 味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
11 月	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 赤パプリカ オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄パプリカ	ヨーグルト コンソメスープ 大根 人参	ご飯	麦茶 えだまめ 小魚	麦茶 サンドイッチ
12 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉とピーマンの中華炒め 鶏もも肉 ピーマン 長葱 じゃが芋	トマトとわかめのサラダ トマト わかめ 玉葱 白ゴマ	ぶどう すまし汁 豆腐 オクラ	雑穀米	牛乳 バナナプリン クラッカー	麦茶 ピラフ
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鱈のムニエル 鱈	ズッキーニのナムル ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	すいか 味噌汁 白菜 玉葱	麦ご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 焼きそば
14 木	牛乳 うの花揚げ	素揚げ野菜と挽肉のあんかけ 人参 茄子 じゃが芋 長葱 お肉	小松菜のお浸し 小松菜 油揚げ えのき	バナナ 味噌汁 南瓜 キャベツ	雑穀米	牛乳 ココアクッキー	麦茶 おにぎり
15 金	牛乳 バジタブルせんべい	鮭の塩焼き 鮭	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 南瓜	パイン 味噌汁 もやし なめこ 万能ネギ	わかめご飯	麦茶 おせんべい	麦茶 焼きうどん
16 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ	ヨーグルト 中華スープ 青梗菜 玉葱 春雨	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
19 火	牛乳 ミレービスケット	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	ぶどう かき玉汁 玉ねぎ 卵		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	コーンサラダ キャベツ 大根 人参 コーン	すいか 味噌汁 わかめ お麩	麦ご飯	麦茶 ピラフ	麦茶 混ぜご飯
21 木	牛乳 うの花揚げ	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	春雨の中華和え 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	バナナ 中華スープ ニラ 卵	雑穀米	麦茶 アイスクリーム	麦茶 チャーハン
22 金	牛乳 バジタブルせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	パイン すまし汁 しめじ 大根	麦ご飯	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きそば
23 土	牛乳 ミレービスケット	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	ヨーグルト 味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
25 月	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 赤パプリカ オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 黄パプリカ	ぶどう コンソメスープ 大根 人参	ご飯	麦茶 えだまめ 小魚	麦茶 おにぎり
26 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉とピーマンの中華炒め 鶏もも肉 ピーマン 長葱 じゃが芋	トマトとわかめのサラダ トマト わかめ 玉葱 白ゴマ	バナナ すまし汁 豆腐 オクラ	雑穀米	牛乳 バナナプリン クラッカー	麦茶 焼きうどん
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	マカロニグラタン マカロニ しめじ 玉葱 ベーコン ブロッコリー じゃが芋		すいか コンソメスープ トマト コーン 黄パプリカ	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
28 木	牛乳 うの花揚げ	鱈のムニエル 鱈	ズッキーニのナムル ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	パイン 味噌汁 白菜 玉葱	麦ご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 焼きうどん
29 金	牛乳 バジタブルせんべい	素揚げ野菜と挽肉のあんかけ 人参 茄子 じゃが芋 長葱 お肉	小松菜のお浸し 小松菜 油揚げ えのき	ヨーグルト 味噌汁 南瓜 キャベツ	雑穀米	牛乳 ココアクッキー	麦茶 混ぜご飯
30 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	ブロッコリーとしめじの和え物 ブロッコリー しめじ かつお節	ぶどう すまし汁 もやし ほうれん草 人参	ご飯	牛乳 バームクーヘン	

※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 521kcal ・たんぱく質 19.8g ・脂質 14.1g
 ・カルシウム 217mg ・食塩 2.1g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります