



28年 8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月	牛乳 クラッカー	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	すいか	味噌汁 わかめ もやし	麦ご飯	牛乳 じゃがバター	麦茶 焼きそば
2火	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	パイナップル	アスパラスープ アスパラ コーン	雑穀米	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 チャーハン
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 なめこ かつお節 海苔	厚揚げの麻婆煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
4木	牛乳 うの花揚げ	酢鶏 鶏もも 玉葱 ビーマン 茄子 人参	中華サラダ 胡瓜 わかめ もやし 竹輪	ヨーグルト	春雨スープ 春雨 ニラ	麦ご飯	牛乳 蒸しパンクラッカー	麦茶 ピラフ
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭のジャーマンポテト 鮭 じゃが芋 玉葱 パセリ	野菜の含め煮 南瓜 オクラ 人参	ぶどう	すまし汁 冬瓜 ほうれん草	雑穀米	麦茶 アイスクリーム	麦茶 まぜご飯
6土	牛乳 ミレービスケット	しゃぶしゃぶサラダ お肉 茄子 オクラ 赤・黄パプリカ きゅうり		メロン	味噌汁 南瓜 玉葱 えのき	ご飯	牛乳 スティックパン	
8月	牛乳 クラッカー	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ビーマン 卵 人参 長葱	ほうれん草のお浸し ほうれん草	すいか	すまし汁 大根 しめじ	麦ご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 焼きうどん
9火	牛乳 ミレービスケット	鯖の胡麻マヨ焼き 鯖 玉葱 胡麻	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	パイナップル	味噌汁 玉葱 油揚げ	雑穀米	牛乳 とうもろこし	麦茶 おにぎり
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンナゲット 鶏ムネ肉	野菜の味噌炒め 茄子 キャベツ 赤・黄パプリカ 万能ねぎ	バナナ	すまし汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 チャーハン
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	ヨーグルト	すまし汁 モロヘイヤ えのき	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 焼きそば
13土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ		ぶどう	味噌汁 じゃが芋 玉葱 キャベツ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
15月	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	メロン	味噌汁 長葱 油揚げ 茄子	ゆかりご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 混ぜご飯
16火	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	すいか	味噌汁 わかめ もやし	麦ご飯	牛乳 じゃがバター	麦茶 ピラフ
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	白身魚フライ カラスガレイ	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	パイナップル	アスパラスープ アスパラ コーン	雑穀米	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 おにぎり
18木	牛乳 うの花揚げ	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 なめこ かつお節 海苔	厚揚げの麻婆煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	酢鶏 鶏もも 玉葱 ビーマン 茄子 人参	中華サラダ 胡瓜 わかめ もやし 竹輪	ヨーグルト	春雨スープ 春雨 ニラ	麦ご飯	牛乳 蒸しパンクラッカー	麦茶 焼きうどん
20土	牛乳 ミレービスケット	しゃぶしゃぶサラダ お肉 茄子 オクラ 赤・黄パプリカ きゅうり		ぶどう	味噌汁 南瓜 玉葱 えのき	ご飯	牛乳 スティックパン	
22月	牛乳 クラッカー	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ビーマン 卵 人参 長葱 蒲鉾	ほうれん草のお浸し ほうれん草	メロン	すまし汁 大根 しめじ	雑穀米	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 焼きうどん
23火	牛乳 ミレービスケット	鯖の胡麻マヨ焼き 鯖 玉葱 胡麻	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	すいか	味噌汁 玉葱 油揚げ	麦ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 チャーハン
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンナゲット 鶏ムネ肉	野菜の味噌炒め 茄子 キャベツ 赤・黄パプリカ 万能ねぎ	パイナップル	すまし汁 なめこ 青梗菜	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きそば
25木	牛乳 うの花揚げ	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	バナナ	すまし汁 モロヘイヤ えのき	麦ご飯	麦茶 チヂミ	麦茶 混ぜご飯
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	ヨーグルト			牛乳 炊きこみご飯	麦茶 ピラフ
27土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ		ぶどう	味噌汁 じゃが芋 玉葱 キャベツ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
29月	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	メロン	味噌汁 長葱 油揚げ 茄子	ゆかりご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 サンドイッチ
30火	牛乳 ミレービスケット	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ビーマン 茄子	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 コーン	パイナップル	コンソメスープ ほうれん草 トマト	ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 焼きうどん
31水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏のから揚げ 鶏もも肉	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	すいか	コンソメスープ ゴーヤ 卵 油揚げ	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり

※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	556kcal	・たんぱく質	22.5g	・脂質	17.4g
・カルシウム	261mg	・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