



28年 9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 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	ヨーグルト	すまし汁 もやし わかめ	雑穀米 牛乳 フルーツゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
2 金	牛乳 バジタブルせんべい	きのこうどん 舞茸 しめじ えのき ほうれん草 鶏もも 葱 人参	磯部揚げ 竹輪 青のり	梨		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
3 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 ビーマン もやし 筍		バナナ	ニラ玉スープ ニラ 卵 長葱	ご飯 スティックパン	
5 月	牛乳 クラッカー	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 白滝 玉葱 いんげん	野菜の生姜醤油和え キャベツ 胡瓜 わかめ	柿	味噌汁 オクラ 舞茸	麦ご飯 麦茶 白玉団子	麦茶 おにぎり
6 火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	青梗菜と卵の炒め物 青梗菜 卵 しめじ 人参	巨峰	春雨スープ 春雨 かいわれ	雑穀米 牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 チャーハン
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	レンコンサラダ レンコン キャベツ コーン 赤パプリカ	梨	味噌汁 もやし 冬瓜	麦ご飯 麦茶 里芋チップス 小魚	麦茶 焼きうどん
8 木	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー トマト ツナ	バナナ	コンソメスープ キャベツ 人参	雑穀米 麦茶 焼きそば	麦茶 ピラフ
9 金	牛乳 バジタブルせんべい	白身魚のきのこあんかけ カラスガレイ 人参 しめじ えのき 舞茸	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草 お麩	麦ご飯 牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 焼きそば
10 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	柿	すまし汁 豆苗 玉葱	ご飯 牛乳 バームクーヘン	
12 月	牛乳 クラッカー	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし しめじ	巨峰	味噌汁 里芋 長葱	雑穀米 麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 ませご飯
13 火	牛乳 ミレービスケット	三色丼 鶏ひき 卵 ほうれん草	切干大根と納豆の和え物 切干大根 納豆 大葉 人参 白ごま	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯 牛乳 おからクッキー	麦茶 サンドイッチ
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 こんにゃく 絹さや	梨	味噌汁 もやし 玉葱	麦ご飯 牛乳 ジャムサンド	麦茶 おにぎり
15 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 わかめ	雑穀米 牛乳 フルーツゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
16 金	牛乳 バジタブルせんべい	きのこうどん 舞茸 しめじ えのき ほうれん草 鶏もも 葱 人参	磯部揚げ 竹輪 青のり	柿		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
17 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 ビーマン もやし 筍		巨峰	ニラ玉スープ ニラ 卵 長葱	ご飯 スティックパン	
20 火	牛乳 ミレービスケット	肉じゃが お肉 じゃが芋 人参 白滝 玉葱 いんげん	野菜の生姜醤油和え キャベツ 胡瓜 わかめ	梨	味噌汁 オクラ 舞茸	麦ご飯 牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 ピラフ
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	青梗菜と卵の炒め物 青梗菜 卵 しめじ 人参	バナナ	春雨スープ 春雨 かいわれ	雑穀米 麦茶 おはぎ	麦茶 焼きうどん
23 金	牛乳 バジタブルせんべい	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	レンコンサラダ レンコン キャベツ コーン	柿	味噌汁 もやし 冬瓜	麦ご飯 麦茶 里芋チップス 小魚	麦茶 ませご飯
24 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	巨峰	すまし汁 豆苗 玉葱	ご飯 牛乳 バームクーヘン	
26 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー トマト ツナ	梨	コンソメスープ キャベツ 人参	雑穀米 麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 焼きうどん
27 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚のきのこあんかけ カラスガレイ 人参 しめじ えのき 舞茸	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	柿	味噌汁 ほうれん草 お麩	麦ご飯 牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 チャーハン
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 卵	ポテトフライ&ミックスベジタブル じゃが芋 ミックスベジタブル	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 卵	ロールパン 牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
29 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	バナナ	すまし汁 もやし わかめ	麦ご飯 牛乳 おからクッキー	麦茶 ませご飯
30 金	牛乳 バジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱	小松菜としらすのサラダ 小松菜 しらす 赤パプリカ	巨峰	味噌汁 ひじき 油揚げ	ご飯 牛乳 ジャムサンド	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 520kcal
- たんぱく質 21.8g
- 脂質 13.4g
- カルシウム 211mg
- 食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります