



28年 10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 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の醤油煮 鯖	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 人参 いんげん	梨	味噌汁 玉葱 えのき	ご飯	牛乳 スティックパン	
3 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	柿	コンソメスープ じゃが芋 玉葱 セロリ	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 サンドイッチ
4 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	野菜とシラスの梅肉和え キャベツ 胡瓜 人参 しらす	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 卵	麦ご飯	牛乳 干しいも	麦茶 ピラフ
5 水	牛乳 とっちゃんせんべい	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン きくらげ 蒲鉾 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	バナナ	春雨スープ 春雨 青梗菜	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 混ぜご飯
6 木	牛乳 うの花揚げ	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 大豆 いんげん こんにゃく	巨峰	味噌汁 さつま芋 しめじ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 焼きそば
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	青梗菜の煮浸し 青梗菜 赤パプリカ 油揚げ	梨	味噌汁 もやし わかめ	雑穀米	麦茶 ポテトもち 小魚	麦茶 チャーハン
8 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 しめじ コーン ピーマン		柿	コンソメスープ キャベツ じゃが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 おにぎり
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の照り焼き 鶏もも肉	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 白ゴマ	バナナ	さつま汁 さつま芋 大根 人参 こんにゃく 長葱 かつお	雑穀米	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 焼きうどん
13 木	牛乳 うの花揚げ	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐 玉葱	ナムル もやし 胡瓜 ニら しめじ 赤パプリカ	巨峰	レタススープ レタス コーン	ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 蒸し面 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ピーマン	里芋のそぼろあんかけ 里芋 鶏ひき	梨	中華スープ 長葱 わかめ		麦茶 おいなり 小魚	麦茶 混ぜご飯
15 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖 パン粉	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 人参 いんげん	柿	味噌汁 玉葱 えのき	ご飯	牛乳 スティックパン	
17 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	ヨーグルト	コンソメスープ じゃが芋 玉葱 セロリ	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 サンドイッチ
18 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	野菜とシラスの梅肉和え キャベツ 胡瓜 人参 しらす	バナナ	すまし汁 舞茸 卵	麦ご飯	牛乳 干しいも	麦茶 焼きそば
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン きくらげ 蒲鉾 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	巨峰	春雨スープ 春雨 青梗菜	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 チャーハン
20 木	牛乳 うの花揚げ	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 大豆 いんげん こんにゃく	梨	味噌汁 さつま芋 しめじ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 おにぎり
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	青梗菜の煮浸し 青梗菜 赤パプリカ 油揚げ	柿	味噌汁 もやし わかめ	雑穀米	麦茶 ポテトもち 小魚	麦茶 焼きそば
22 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 しめじ コーン ピーマン		ヨーグルト	コンソメスープ キャベツ じゃが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
24 月	牛乳 クラッカー	つくね焼き 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 卵 パン粉	南瓜の含め煮 南瓜 人参	巨峰	すまし汁 絹豆腐 万能ねぎ ほうれん草	雑穀米	牛乳 スイートポテト	麦茶 ピラフ
25 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	バナナ	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	麦ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 サンドイッチ
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭とほうれん草の和風グラタン 鮭 ほっれん草 じゃが芋 豆腐 マカロニ		梨	コンソメスープ 玉葱 しめじ	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 混ぜご飯
27 木	牛乳 うの花揚げ	サンマの塩焼き サンマ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	柿	味噌汁 なめこ 茄子	栗ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	お弁当持ち散歩					麦茶 おじゃ	麦茶 焼きうどん
29 土	牛乳 ミレービスケット	麻婆茄子丼 お肉 茄子 長葱 豆腐 玉葱	ナムル もやし 胡瓜 ニら しめじ 赤パプリカ	ヨーグルト	レタススープ レタス コーン	ご飯	牛乳 スティックパン	麦茶 おにぎり
31 月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し面 鶏ひき肉 キャベツ 人参 ピーマン	里芋のそぼろあんかけ 里芋 鶏ひき	巨峰	中華スープ 長葱 わかめ		麦茶 おいなり 小魚	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、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 530kcal ・たんぱく質 20.4g ・脂質 13.3g
 ・カルシウム 213mg ・食塩 2.2g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります