



29年 4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	焼きそば お肉 キャベツ 人参 もやし ニラ		みかん	すまし汁 絹さや 人参 えのき	牛乳 バームクーヘン	
3 月	牛乳 クラッカー	マーボー丼 お肉 もめん豆腐 玉葱 長葱	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 小松菜	りんご	味噌汁 葱 キャベツ	ご飯 バナナケーキ	麦茶 チャーハン
4 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐	オレンジ	すまし汁 大根 わかめ	麦ご飯 じゃがいものおやき	麦茶 焼きそば
5 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	肉じゃが お肉 人参 じゃが芋 いんげん 玉葱	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 豆腐	雑穀米 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯
6 木	牛乳 うの花揚げ	魚と野菜の中華あん 白身魚 ビーマン 玉葱 コーン 茄子	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	バナナ	すまし汁 菜の花 油揚げ	麦ご飯 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 ひじき 黄パプリカ	みかん	味噌汁 ふき わかめ	ご飯 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
8 土	牛乳 ミレービスケット	チキンステーキ 鶏肉	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ 人参	りんご	中華スープ 豆腐 長葱	ご飯 スティックパン	
10 月	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 ビーマン 赤パプリカ 白菜	もやしのお浸し もやし ほうれん草 しらす	オレンジ	味噌汁 小松菜 しめじ	麦ご飯 おからドーナツ	麦茶 焼きうどん
11 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	ぜんまいの煮付け ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	ヨーグルト	すまし汁 たけのこ わかめ 万能ネギ	雑穀米 豆乳もち 小魚	麦茶 おにぎり
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	回鍋肉 お肉 赤・黄パプリカ 長葱 キャベツ	青梗菜の和え物 青梗菜 もやし	バナナ	味噌汁 えのき 南瓜	麦ご飯 プリン クラッカー	麦茶 チャーハン
13 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のトマトソースがけ カラスガレイ トマト にんにく	菜の花とアスパラのサラダ 菜の花 アスパラ 黄パプリカ	みかん	コンソメスープ 玉葱 じゃが芋	ロールパン ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾 玉葱 人参	さつま芋の甘煮 さつま芋	りんご		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
15 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ	オレンジ	すまし汁 カブ カブの葉	ご飯 バームクーヘン	
17 月	牛乳 クラッカー	マーボー丼 お肉 もめん豆腐 玉葱 長葱	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 小松菜	ヨーグルト	味噌汁 葱 キャベツ	ご飯 バナナケーキ	麦茶 焼きそば
18 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐	バナナ	すまし汁 大根 わかめ	雑穀米 じゃがいものおやき	麦茶 ピラフ
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	肉じゃが お肉 人参 じゃが芋 いんげん 玉葱	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	みかん	味噌汁 なめこ 豆腐	麦ご飯 ジャムサンド	麦茶 焼きうどん
20 木	牛乳 うの花揚げ	魚と野菜の中華あん 白身魚 ビーマン 玉葱 コーン 茄子	切干大根のナムル 切干大根 もやし 赤パプリカ 胡瓜	りんご	すまし汁 菜の花 油揚げ	雑穀米 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 ひじき 黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 ふき わかめ	ご飯 蒸しパン	麦茶 チャーハン
22 土	牛乳 ミレービスケット	焼きそば お肉 キャベツ 人参 もやし ニラ		ヨーグルト	すまし汁 絹さや 人参 えのき	牛乳 スティックパン	
24 月	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 ビーマン 赤パプリカ 白菜	もやしのお浸し もやし ほうれん草 しらす	みかん	味噌汁 小松菜 しめじ	麦ご飯 おからドーナツ	麦茶 混ぜご飯
25 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	ぜんまいの煮付け ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	バナナ	すまし汁 たけのこ わかめ 万能ネギ	雑穀米 豆乳もち 小魚	麦茶 焼きそば
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏のからあげ 鶏肉 にんにく 生姜	スナックエンドウの卵炒め スナックエンドウ 卵 人参 長葱	りんご	味噌汁 万能ネギ わかめ 玉葱	たけのこご飯 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
27 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のトマトソースがけ カラスガレイ トマト にんにく	菜の花とアスパラのサラダ 菜の花 アスパラ 黄パプリカ	オレンジ	コンソメスープ 玉葱 じゃが芋	ロールパン プリン クラッカー	麦茶 ピラフ
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	親子うどん 鶏肉 卵 長葱 蒲鉾 玉葱 人参	さつま芋の甘煮 さつま芋	ヨーグルト		麦茶 おにぎり 小魚	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 549kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 14.1g
 ・カルシウム 276mg ・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