



# 29年 5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	鶏肉とぜんまいのうま煮 <small>鶏肉 ぜんまい 糸こんにゃく 油揚げ いんげん</small>	カブのゆかり和え <small>カブ カブの葉 しらす 胡瓜</small>	りんご	味噌汁 <small>豆腐 なめこ</small>	麦ご飯	牛乳 <small>フルーツボンチ クラッカー</small>	麦茶 <small>焼きうどん</small>
2火	牛乳 ミレービスケット	鯉のぼりおいなり <small>油揚げ 人参 胡瓜 かまぼこ</small>	蒸し鶏の彩りサラダ <small>鶏肉 赤・黄パプリカ ブロッコリー いんげん</small>	バナナ	すまし汁 <small>筍 長葱 わかめ</small>	ご飯	牛乳 <small>鯉のぼりケーキ</small>	麦茶 <small>チャーハン</small>
6土	麦茶 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き <small>鶏もも 生姜</small>	五目煮 <small>ひじき ごぼう こんにゃく 大根 人参</small>	オレンジ	味噌汁 <small>えのき 長葱</small>	ご飯	麦茶 <small>おせんべい</small>	
8月	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 <small>お肉 ほうれん草 人参 もやし</small>	長芋のココロサラダ <small>長芋 茄子 ツナ 黄パプリカ</small>	ヨーグルト	中華スープ <small>白菜 玉葱</small>	ご飯	牛乳 <small>お好み焼き</small>	麦茶 <small>混ぜご飯</small>
9火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華煮 <small>赤魚 長葱 生姜</small>	じゃが芋とアスパラの炒め物 <small>じゃが芋 アスパラ 人参</small>	メロン	すまし汁 <small>もずく 油揚げ 万能ネギ</small>	雑穀米	牛乳 <small>オートミールクッキー</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
10水	牛乳 <small>とっちゃんせんべい</small>	豆腐の肉味噌グラタン <small>絹豆腐 お肉 玉葱 大葉</small>	ツナサラダ <small>コーン 赤パプリカ キャベツ ツナ</small>	りんご	コンソメスープ <small>絹さや 大根</small>	ロールパン	麦茶 <small>炊き込みご飯 小魚</small>	麦茶 <small>焼きそば</small>
11木	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ <small>鶏肉 パン粉</small>	ふきの炒め煮 <small>ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ</small>	バナナ	すまし汁 <small>そうめん 三つ葉 人参</small>	そらめめご飯	牛乳 <small>きな粉トースト</small>	麦茶 <small>おにぎり</small>
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きうどん <small>うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ 人参 かつお節</small>	ほうれん草のたくあん和え <small>ほうれん草 納豆 ひじき たくあん</small>	ヨーグルト	味噌汁 <small>カブ カブの葉 卵</small>		麦茶 <small>おいなり 小魚</small>	麦茶 <small>ピラフ</small>
13土	麦茶 ミレービスケット	鯖の塩焼き <small>鯖</small>	がんもの煮物 <small>がんも 人参 いんげん</small>	オレンジ	すまし汁 <small>しめじ かいわれ</small>	ご飯	麦茶 <small>クラッカー</small>	
15月	牛乳 クラッカー	蒸し鶏の香味ソースがけ <small>鶏肉 にんにく 生姜 練りごま</small>	青梗菜の炒め物 <small>青梗菜 卵 人参 きくらげ しめじ</small>	メロン	中華スープ <small>筍 春雨 万能ネギ</small>	雑穀米	牛乳 <small>レモンケーキ</small>	麦茶 <small>焼きうどん</small>
16火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き <small>鯖 にんにく</small>	豆苗の和え物 <small>豆苗 わかめ もやし きゅうり 赤パプリカ</small>	りんご	すまし汁 <small>卵 人参 玉葱</small>	麦ご飯	麦茶 <small>うどん餃子 小魚</small>	麦茶 <small>混ぜご飯</small>
17水	牛乳 <small>とっちゃんせんべい</small>	鶏肉とぜんまいのうま煮 <small>鶏肉 ぜんまい 糸こんにゃく 油揚げ いんげん</small>	カブのゆかり和え <small>カブ カブの葉 しらす 胡瓜</small>	バナナ	味噌汁 <small>豆腐 なめこ</small>	雑穀米	牛乳 <small>蒸しパン</small>	麦茶 <small>チャーハン</small>
18木	牛乳 うの花揚げ	鮭の照り焼き <small>鮭</small>	ニラともやしの炒め物 <small>ニラ もやし 人参 かつお節</small>	オレンジ	味噌汁 <small>ふき 油揚げ</small>	麦ご飯	牛乳 <small>バナナパイ</small>	麦茶 <small>焼きそば</small>
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	キャベツカレー <small>キャベツ 鶏肉 じゃが芋 玉葱</small>	ごぼうサラダ <small>ごぼう 人参 胡瓜</small>	ヨーグルト	コンソメスープ <small>コーン わかめ</small>	ご飯	牛乳 <small>南瓜胡麻団子</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
20土	麦茶 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き <small>鶏もも 生姜</small>	五目煮 <small>ひじき ごぼう こんにゃく 大根 人参</small>	メロン	すまし汁 <small>えのき 長葱</small>	ご飯	麦茶 <small>おせんべい</small>	
22月	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 <small>お肉 ほうれん草 人参 もやし</small>	長芋のココロサラダ <small>長芋 茄子 ツナ 黄パプリカ</small>	りんご	中華スープ <small>白菜 玉葱</small>	ご飯	牛乳 <small>お好み焼き</small>	麦茶 <small>おにぎり</small>
23火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華煮 <small>赤魚 長葱 生姜</small>	じゃが芋とアスパラの炒め物 <small>じゃが芋 アスパラ 人参</small>	バナナ	すまし汁 <small>もずく 油揚げ 万能ネギ</small>	雑穀米	牛乳 <small>オートミールクッキー</small>	麦茶 <small>ピラフ</small>
24水	牛乳 <small>とっちゃんせんべい</small>	豆腐の肉味噌グラタン <small>絹豆腐 お肉 玉葱 大葉</small>	ツナサラダ <small>コーン 赤パプリカ キャベツ ツナ</small>	オレンジ	コンソメスープ <small>絹さや 大根</small>	ロールパン	麦茶 <small>炊き込みご飯 小魚</small>	麦茶 <small>焼きうどん</small>
25木	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ <small>鶏肉 パン粉</small>	ふきの炒め煮 <small>ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>そうめん 三つ葉 人参</small>	そらめめご飯	牛乳 <small>きな粉トースト</small>	麦茶 <small>混ぜご飯</small>
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きうどん <small>うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ 人参 かつお節</small>	ほうれん草のたくあん和え <small>ほうれん草 納豆 ひじき たくあん</small>	メロン	味噌汁 <small>カブ カブの葉 卵</small>		麦茶 <small>おいなり 小魚</small>	麦茶 <small>チャーハン</small>
27土	麦茶 ミレービスケット	鯖の塩焼き <small>鯖</small>	がんもの煮物 <small>がんも 人参 いんげん</small>	りんご	すまし汁 <small>しめじ かいわれ</small>	ご飯	麦茶 <small>クラッカー</small>	
29月	牛乳 クラッカー	蒸し鶏の香味ソースがけ <small>鶏肉 にんにく 生姜 練りごま</small>	青梗菜の炒め物 <small>青梗菜 卵 人参 きくらげ しめじ</small>	オレンジ	中華スープ <small>筍 春雨 万能ネギ</small>	雑穀米	牛乳 <small>レモンケーキ</small>	麦茶 <small>焼きそば</small>
30火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き <small>鯖 にんにく</small>	豆苗の和え物 <small>豆苗 わかめ もやし きゅうり 赤パプリカ</small>	バナナ	すまし汁 <small>卵 人参 玉葱</small>	麦ご飯	麦茶 <small>うどん餃子 小魚</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
31水	牛乳 <small>とっちゃんせんべい</small>	ハンバーグ <small>お肉 玉葱 パン粉</small>	温野菜 <small>じゃが芋 ブロッコリー カリフラワー 人参</small>	ヨーグルト	コンソメスープ <small>キャベツ トマト</small>	雑穀米	牛乳 <small>誕生日スイーツ</small>	麦茶 <small>おにぎり</small>

※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 540kcal      ・たんぱく質 21.1g      ・脂質 15.9g  
 ・カルシウム 221mg      ・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