29年 6月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前おやつ	昼食 献立名および材料名					１５時のおやつ	補食
1 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ　人参　玉葱　コーン　南瓜	さつま芋のそぼろ煮 さつま芋　鶏ひき肉　豆苗	メロン	味噌汁 豆腐　なめこ	ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 ピラフ
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	ほうれん草とぜんまいの煮物 ほうれん草　ぜんまい　油揚げ　人参	りんご	すまし汁 えのき　大根　豆苗	麦ご飯	麦茶 おからドーナツ	麦茶 焼きうどん
3 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	アスパラの和え物 アスパラ　竹輪　赤パプリカ	バナナ	味噌汁 キャベツ　もやし	ご飯	牛乳 スティックパン	
5 月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し麺　鶏ひき肉　キャベツ　人参　もやし　ピーマン	オクラと茄子のお浸し オクラ　茄子　かつお節	オレンジ	わかめスープ わかめ　コーン		麦茶 おにぎり　小魚	麦茶 サンドイッチ
6 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉　玉葱　しめじ	レタスサラダ レタス　ツナ　胡瓜　赤・黄パプリカ　大根	ヨーグルト	コンソメスープ ごぼう　玉葱	ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 混ぜご飯
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鰆の蒲焼き 鰆	野菜の炊き合わせ 南瓜　人参　いんげん	メロン	味噌汁 白菜　長葱	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 チャーハン
8 木	牛乳 うの花揚げ	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋　鶏もも肉　長葱	ほうれん草の煮浸し ほうれん草　油揚げ　人参	りんご	すまし汁 しめじ　わかめ	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯵フライ 鯵　パン粉	野菜炒め キャベツ　もやし　人参　きくらげ　ニラ	バナナ	味噌汁 茄子　油揚げ	雑穀米	麦茶 おから餅　小魚	麦茶 おにぎり
10 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ 鶏もも肉　玉葱　コーン　人参	マカロニサラダ マカロニ　胡瓜　キャベツ　黄パプリカ	オレンジ	コンソメスープ 大根　青梗菜	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12 月	牛乳 クラッカー	鶏と根菜の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉　蓮根　人参	もやしの和え物 もやし　ピーマン　黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 卵　三つ葉	麦ご飯	牛乳 ポンデケージョ	麦茶 ピラフ
13 火	牛乳 ミレービスケット	鮭とアスパラの卵炒め 鮭　アスパラ　卵　長葱	じゃが芋とチーズのサラダ じゃが芋　チーズ　玉葱　パセリ	メロン	味噌汁 もずく　もやし	雑穀米	麦茶 あじさいゼリー　クラッカー	麦茶 焼きうどん
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	茄子と厚揚げの中華風炒め お肉　茄子　厚揚げ　ニラ　長葱　人参	青梗菜のお浸し 青梗菜　えのき	りんご	中華スープ オクラ　わかめ	麦ご飯	牛乳 ハニートースト	麦茶 混ぜご飯
15 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ　人参　玉葱　コーン　南瓜	さつま芋のそぼろ煮 さつま芋　鶏ひき肉　豆苗	バナナ	味噌汁 豆腐　なめこ	ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 サンドイッチ
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	ほうれん草とぜんまいの煮物 ほうれん草　ぜんまい　油揚げ	オレンジ	すまし汁 えのき　大根　豆苗	雑穀米	麦茶 おからドーナツ	麦茶 焼きそば
17 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	アスパラの和え物 アスパラ　竹輪　黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ　もやし	ご飯	牛乳 スティックパン	
19 月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し麺　鶏ひき肉　キャベツ　人参　もやし　ピーマン	オクラと茄子のお浸し オクラ　茄子　かつお節	メロン	わかめスープ わかめ　コーン		麦茶 おにぎり　小魚	麦茶 おにぎり
20 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉　玉葱　しめじ	レタスサラダ レタス　ツナ　胡瓜　赤・黄パプリカ　大根	りんご	コンソメスープ ごぼう　玉葱	ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 サンドイッチ
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鰆の蒲焼き 鰆	野菜の炊き合わせ 南瓜　人参　いんげん	バナナ	味噌汁 白菜　長葱	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 チャーハン
22 木	牛乳 うの花揚げ	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋　鶏もも肉　長葱	ほうれん草の煮浸し ほうれん草　油揚げ　人参	オレンジ	すまし汁 しめじ　わかめ	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きうどん
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鰆の梅味噌焼き 鰆　梅	厚揚げの煮物 厚揚げ　人参　いんげん	ヨーグルト	味噌汁 南瓜　大根	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
24 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ 鶏もも肉　玉葱　コーン　人参	マカロニサラダ マカロニ　胡瓜　キャベツ	メロン	コンソメスープ 大根　青梗菜	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
26 月	牛乳 クラッカー	ハンバーガー パン　お肉　チーズ	ポテトサラダ じゃが芋　人参　胡瓜　卵　玉葱	りんご	コーンスープ コーン		麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
27 火	牛乳 ミレービスケット	鯵フライ 鯵　パン粉	野菜炒め キャベツ　もやし　人参　きくらげ　ニラ	バナナ	味噌汁 茄子　油揚げ	雑穀米	麦茶 おから餅　小魚	麦茶 ピラフ
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ミートソーススパゲッティ お肉　玉葱	温野菜 ブロッコリー　じゃが芋　黄パプリカ	オレンジ	コンソメスープ まいたけ　玉葱　万能ネギ		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	鶏と根菜の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉　蓮根　人参	もやしの和え物 もやし　ピーマン　黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 卵　三つ葉	麦ご飯	牛乳 ポンデケージョ	麦茶 焼きうどん
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭とアスパラの卵炒め 鮭　アスパラ　卵　長葱	じゃが芋とチーズのサラダ じゃが芋　チーズ　玉葱　パセリ	メロン	味噌汁 もずく　もやし	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 サンドイッチ

※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　536kcal　・たんぱく質　21.4g　・脂質　14.3g
・カルシウム　222mg　・食塩　1.8ｇ

仕入れの都合により献立を変更する場合があります