



29年 7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	蒸し鶏の中華風丼 鶏もも肉 ニラ もやし 長葱 人参 きくらげ		すいか	中華スープ わかめ 大根 しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン
3 月	牛乳 クラッカー	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ じゃが芋 人参	ご飯	牛乳 ココアクッキー
4 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	パイ	味噌汁 わかめ お麩	とうもろこしの 炊き込みご飯	麦茶 アイスクリーム
5 水	牛乳 とつとちゃんせんべい	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	キャベツサラダ キャベツ 大根 人参 黄パプリカ	ぶどう	中華スープ ごぼう 青梗菜	雑穀米	麦茶 えだまめ 小魚
6 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のムニエル カラスガレイ	ズッキーニの胡麻酢和え ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	バナナ	コンソメスープ 舞茸 玉葱 長葱	麦ご飯	牛乳 スコーン
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	七夕そうめん そうめん 卵 おくら 人参	鱈のフライ 鱈	すいか	具だくさん汁 じゃが芋 大根 こんにゃく 長葱 しめじ		麦茶 雑炊 小魚
8 土	牛乳 ミレービスケット	鮭のマヨネーズ焼き 鱈	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 南瓜	ヨーグルト	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン
10 月	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし 人参	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	パイ	すまし汁 キャベツ エリンギ	ご飯	牛乳 チヂミ
11 火	牛乳 ミレービスケット	野菜と鶏肉のトマト煮込み 鶏肉 トマト 茄子 フロccoli じゃが芋 玉葱		ぶどう	コンソメスープ レタス 赤・黄パプリカ 長葱	ロールパン	麦茶 ピラフ
12 水	牛乳 とつとちゃんせんべい	鱈のエスカベッシュ 鱈 ビーマン 人参 玉葱 黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	バナナ	コンソメスープ モロヘイヤ 卵	雑穀米	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー
13 木	牛乳 うの花揚げ	鶏胸肉と具だくさんの回鍋肉 鶏胸肉 キャベツ ビーマン 舞茸 長葱	春雨の和え物 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	すいか	すまし汁 白菜 玉葱	麦ご飯	牛乳 きな粉クリームサンド
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	野菜と大豆のカレーマリネ いんげん 赤・黄パプリカ 南瓜 大豆	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ ひじき	雑穀米	麦茶 おせんべい
15 土	牛乳 ミレービスケット	蒸し鶏の中華風丼 鶏もも肉 ニラ もやし 長葱 人参 きくらげ		パイ	中華スープ わかめ 大根 しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン
18 火	牛乳 ミレービスケット	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 赤・黄パプリカ	ぶどう	コンソメスープ じゃが芋 人参	ご飯	牛乳 ココアクッキー
19 水	牛乳 とつとちゃんせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	バナナ	味噌汁 わかめ お麩	とうもろこしの 炊き込みご飯	麦茶 アイスクリーム
20 木	牛乳 うの花揚げ	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	キャベツサラダ キャベツ 大根 人参 黄パプリカ	すいか	中華スープ ごぼう 青梗菜	麦ご飯	麦茶 えだまめ 小魚
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のムニエル カラスガレイ	ズッキーニの胡麻酢和え ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	ヨーグルト	コンソメスープ 舞茸 玉葱 長葱	雑穀米	牛乳 スコーン
22 土	牛乳 ミレービスケット	鮭のマヨネーズ焼き 鱈	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 南瓜	パイ	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン
24 月	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし 人参	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	ぶどう	すまし汁 キャベツ エリンギ	ご飯	牛乳 チヂミ
25 火	牛乳 ミレービスケット	鱈のエスカベッシュ 鱈 ビーマン 人参 玉葱 黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	バナナ	コンソメスープ モロヘイヤ 卵	麦ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー
26 水	牛乳 とつとちゃんせんべい	鶏のから揚げ 鶏もも肉 生姜 にんにく	ミックスベジタブルとカリフラワーサラダ 人参 コーン グリンピース カリフラワー	すいか	味噌汁 豆腐 オクラ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ
27 木	牛乳 うの花揚げ	鶏胸肉と具だくさんの回鍋肉 鶏胸肉 キャベツ ビーマン 舞茸 長葱	春雨の和え物 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	ヨーグルト	すまし汁 白菜 玉葱	麦ご飯	牛乳 きな粉クリームサンド
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	野菜と大豆のカレーマリネ いんげん 赤・黄パプリカ 南瓜 大豆	パイ	味噌汁 キャベツ ひじき	雑穀米	麦茶 ゴーヤチップス 小魚
29 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ	バナナ	味噌汁 冬瓜 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン
31 月	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし トマト	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	ぶどう	すまし汁 板麩 かいわれ 人参		麦茶 雑炊 小魚

※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 521kcal ・たんぱく質 19.8g ・脂質 14.1g
 ・カルシウム 217mg ・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