



29年 8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 火	牛乳 クラッカー	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	すいか	味噌汁 わかめ もやし	麦ご飯	麦茶 りんごゼリー ピラフ
2 水	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	ヨーグルト	すまし汁 お麩 キャベツ	雑穀米	牛乳 南瓜ドーナツ 麦茶 混ぜご飯
3 木	牛乳 とつとちゃんせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	パイ	春雨スープ 春雨 ニラ	ご飯	麦茶 磯ビーンズ サンドイッチ
4 金	牛乳 うの花揚げ	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	バナナ	味噌汁 玉葱 油揚げ	麦ご飯	牛乳 蒸しパンクラッカー 麦茶 焼きそば
5 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの豆煮 ひじき 大豆 人参 いんげん 大根	ぶどう	すまし汁 長葱 ほうれん草	ご飯	牛乳 バームクーヘン
7 月	牛乳 ミレービスケット	チキンナゲット 鶏ムネ肉	いんげんの炒め物 いんげん コーン 赤パプリカ	メロン	味噌汁 南瓜 玉葱 えのき	雑穀米	麦茶 アイスクリーム 麦茶 おにぎり
8 火	牛乳 クラッカー	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	すいか	すまし汁 大根 しめじ	麦ご飯	麦茶 豆乳わらびもち 小魚 麦茶 焼きうどん
9 水	牛乳 ミレービスケット	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	ヨーグルト	コンソメスープ 卵 玉葱	ご飯	牛乳 シュガートースト 麦茶 ピラフ
10 木	牛乳 とつとちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	パイ	味噌汁 なめこ 青梗菜	雑穀米	麦茶 とうもろこし 小魚 麦茶 混ぜご飯
12 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ 人参		バナナ	すまし汁 ゴーヤ 卵	ご飯	牛乳 スティックパン
14 月	牛乳 ミレービスケット	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 なめこ かつお節 海苔	厚揚げの肉味噌煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	ぶどう			麦茶 おにぎり 小魚 サンドイッチ
15 火	牛乳 クラッカー	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	メロン	味噌汁 わかめ もやし	麦ご飯	麦茶 りんごゼリー 麦茶 焼きそば
16 水	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	すいか	すまし汁 お麩 キャベツ	雑穀米	牛乳 南瓜ドーナツ 麦茶 混ぜご飯
17 木	牛乳 とつとちゃんせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	ヨーグルト	春雨スープ 春雨 ニラ	ご飯	麦茶 枝豆 油揚げ 磯ビーンズ 焼きうどん
18 金	牛乳 うの花揚げ	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	パイ	味噌汁 玉葱 油揚げ	麦ご飯	牛乳 蒸しパンクラッカー 麦茶 ピラフ
19 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの豆煮 ひじき 大豆 人参 いんげん 大根	バナナ	すまし汁 長葱 ほうれん草	ご飯	牛乳 バームクーヘン
21 月	牛乳 ミレービスケット	チキンナゲット 鶏ムネ肉	いんげんの炒め物 いんげん コーン 赤パプリカ	ぶどう	味噌汁 南瓜 玉葱 えのき	雑穀米	麦茶 アイスクリーム 麦茶 チャーハン
22 火	牛乳 クラッカー	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	メロン	すまし汁 大根 しめじ	麦ご飯	麦茶 豆乳わらびもち 小魚 麦茶 焼きそば
23 水	牛乳 ミレービスケット	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	すいか	コンソメスープ 卵 玉葱	ご飯	牛乳 シュガートースト 麦茶 おにぎり
24 木	牛乳 とつとちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 青梗菜	雑穀米	麦茶 とうもろこし 小魚 麦茶 混ぜご飯
25 金	牛乳 うの花揚げ	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	パイ			麦茶 炊きこみご飯 サンドイッチ
26 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ 人参		バナナ	すまし汁 ゴーヤ 卵	ご飯	牛乳 スティックパン
28 月	牛乳 ミレービスケット	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	おからの煮物 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	ぶどう	味噌汁 もずく もやし	麦ご飯	牛乳 じゃがバター 麦茶 ピラフ
29 火	牛乳 クラッカー	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 なめこ かつお節 海苔	厚揚げの肉味噌煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	メロン			麦茶 おにぎり 小魚 麦茶 チャーハン
30 水	牛乳 ミレービスケット	鶏のから揚げ 鶏もも肉	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	すいか	味噌汁 じゃが芋 玉葱 キャベツ	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ 麦茶 焼きそば
31 木	牛乳 とつとちゃんせんべい	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	ヨーグルト	コンソメスープ ほうれん草 トマト	雑穀米	麦茶 チヂミ 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 505kcal ・たんぱく質 21.7g ・脂質 12.4g
 ・カルシウム 218mg ・食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります