



29年 9月 献立表 (1・2歳児) 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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー きくらげ 赤・黄パプリカ しめじ		梨	味噌汁 もやし わかめ	麦ご飯	牛乳 シャムサンド	麦茶 混ぜご飯
2 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	ヨーグルト	すまし汁 オクラ 舞茸	ご飯	牛乳 スティックパン	
4 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー トマト ツナ	柿	味噌汁 大根 長葱	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
5 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	巨峰	コンソメスープ ニラ 赤・黄パプリカ	ご飯	麦茶 フルーツボンチ クラッカー	麦茶 サンドイッチ
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	バナナ	春雨スープ 春雨 かいわれ	雑穀米	牛乳 じゃこトースト	麦茶 ピラフ
7 木	牛乳 うの花揚げ	タンダリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン しめじ 人参	梨	すまし汁 豆腐 オクラ	麦ご飯	麦茶 里芋餅 小魚	麦茶 焼きうどん
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 チャーハン
9 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	柿	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 月	牛乳 クラッカー	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし 筍 かまぼこ		巨峰	わかめスープ わかめ 長葱	ご飯	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 おにぎり
12 火	牛乳 ミレービスケット	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし しめじ	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	梨	すまし汁 もやし 冬瓜	雑穀米	牛乳 おからクッキー	麦茶 焼きそば
14 木	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 大根 絹さや	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 ピラフ
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー きくらげ 赤・黄パプリカ しめじ		柿	すまし汁 もやし わかめ	雑穀米	牛乳 シャムサンド	麦茶 まぜご飯
16 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	巨峰	すまし汁 オクラ 舞茸	ご飯	牛乳 スティックパン	
19 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	バナナ	コンソメスープ ニラ 赤・黄パプリカ	ご飯	麦茶 フルーツボンチ クラッカー	麦茶 サンドイッチ
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	梨	春雨スープ 春雨 かいわれ	麦ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼きうどん
21 木	牛乳 うの花揚げ	タンダリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン しめじ 人参	柿	すまし汁 豆腐 オクラ	雑穀米	麦茶 里芋餅 小魚	麦茶 おにぎり
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖 生姜	レンコンサラダ レンコン キャベツ 黄・赤パプリカ ブロッコリー	ヨーグルト	味噌汁 玉葱 ゴーヤ	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 チャーハン
25 月	牛乳 クラッカー	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし 筍 かまぼこ		巨峰	わかめスープ わかめ 長葱	ご飯	麦茶 おはぎ	麦茶 まぜご飯
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	梨	すまし汁 もやし 冬瓜	雑穀米	麦茶 うどん餃子	麦茶 ピラフ
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし しめじ	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 焼きうどん
28 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	柿	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 サンドイッチ
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	ポテトサラダ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜	ヨーグルト	コーンスープ コーン	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 まぜご飯
30 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	巨峰	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン	

※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 520kcal ・たんぱく質 21.8g ・脂質 13.4g
 ・カルシウム 211mg ・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



29年 9月 献立表 (3・4・5歳児) 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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー きくらげ 赤・黄パプリカ しめじ		梨	味噌汁 もやし わかめ	麦ご飯	牛乳 麦茶 ジャムサンド 混ぜご飯
2 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	ヨーグルト	すまし汁 オクラ 舞茸	ご飯	牛乳 スティックパン
4 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー トマト ツナ	柿	味噌汁 大根 長葱	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚 麦茶 焼きそば
5 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	巨峰	コンソメスープ ニラ 赤・黄パプリカ	ご飯	麦茶 フルーツボンチ クラッカー サンドイツチ
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	バナナ	春雨スープ 春雨 かいわれ	雑穀米	牛乳 じゃこトースト 麦茶 ピラフ
7 木	牛乳 うの花揚げ	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン しめじ 人参	梨	すまし汁 豆腐 オクラ	麦ご飯	麦茶 里芋餅 小魚 麦茶 焼きうどん
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	麦茶 焼きそば 麦茶 チャーハン
9 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	柿	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン
11 月	牛乳 クラッカー	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし 筍 かまぼこ		巨峰	わかめスープ わかめ 長葱	ご飯	牛乳 米粉ホットケーキ 麦茶 おにぎり
12 火	牛乳 ミレービスケット	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし しめじ	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	麦茶 うどん餃子 サンドイツチ
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	梨	すまし汁 もやし 冬瓜	雑穀米	牛乳 おからクッキー 麦茶 焼きそば
14 木	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 大根 絹さや	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゴーヤチップス 麦茶 ピラフ
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー きくらげ 赤・黄パプリカ しめじ		柿	すまし汁 もやし わかめ	雑穀米	牛乳 麦茶 ジャムサンド まぜご飯
16 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	巨峰	すまし汁 オクラ 舞茸	ご飯	牛乳 スティックパン
19 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	バナナ	コンソメスープ ニラ 赤・黄パプリカ	ご飯	麦茶 フルーツボンチ クラッカー サンドイツチ
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	梨	春雨スープ 春雨 かいわれ	麦ご飯	牛乳 じゃこトースト 麦茶 焼きうどん
21 木	牛乳 うの花揚げ	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン しめじ 人参	柿	すまし汁 豆腐 オクラ	雑穀米	麦茶 里芋餅 小魚 麦茶 おにぎり
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖 生姜	レンコンサラダ レンコン キャベツ 黄・赤パプリカ ブロッコリー	ヨーグルト	味噌汁 玉葱 ゴーヤ	麦ご飯	麦茶 焼きそば 麦茶 チャーハン
25 月	牛乳 クラッカー	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし 筍 かまぼこ		巨峰	わかめスープ わかめ 長葱	ご飯	麦茶 おはぎ 麦茶 まぜご飯
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の葱味噌焼き 鮭 長葱	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	梨	すまし汁 もやし 冬瓜	雑穀米	麦茶 うどん餃子 麦茶 ピラフ
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	ほうれん草の和え物 ほうれん草 もやし しめじ	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	牛乳 おからクッキー 麦茶 焼きうどん
28 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	柿	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 ゴーヤチップス サンドイツチ
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	サンドイツチ 赤・黄パプリカ じゃが芋 ツナ チーズ 卵 鶏肉 人参 玉葱 ビーマン 大豆		ヨーグルト	コンソメスープ コーン	食パン	牛乳 お誕生日スイーツ 麦茶 まぜご飯
30 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	巨峰	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン

※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 501kcal ・たんぱく質 20.9g ・脂質 11.7g
 ・カルシウム 194mg ・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