



29年 10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							
2月	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	野菜の生姜醤油和え 人参 大根 胡瓜	梨	味噌汁 なめこ 茄子	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば	
3火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	バナナ	コンソメスープ じゃが芋 カブ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 チャーハン	
4水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の西京焼き 鯖	ほうれん草の和え物 ほうれん草 えのき 人参	柿	すまし汁 舞茸 卵	栗ご飯 栗 しめじ 万能ネギ	麦茶 じゃが芋とキャベツのチーズ焼き	麦茶 おにぎり	
5木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	さつま芋サラダ ブロッコリー さつま芋 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	春雨スープ 春雨 青梗菜	ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 サンドイッチ	
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん こんにゃく	巨峰	味噌汁 わかめ しめじ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯	
7土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 しめじ コーン ピーマン		梨	コンソメスープ 青梗菜 きくらげ 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン		
10火	牛乳 ミレービスケット	あんかけうどん うどん お肉 白菜 人参 ニラ しめじ	里芋の煮物 里芋	バナナ			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ	
11水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	柿	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 ピラフ	
12木	牛乳 うの花揚げ	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン きくらげ 海苔 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	ヨーグルト	中華スープ わかめ ほうれん草	麦ご飯	牛乳 干し芋	麦茶 焼きそば	
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭と豆腐のふんわり揚げ 鮭 木綿豆腐 大葉	青梗菜の炒り煮 青梗菜 人参 油揚げ	巨峰	味噌汁 キャベツ もやし	雑穀米	牛乳 そうめん焼き	麦茶 おにぎり	
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 白ゴマ	梨	すまし汁 板麩 かいわれ	ご飯	牛乳 バームクーヘン		
16月	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	野菜の生姜醤油和え 人参 大根 胡瓜	バナナ	味噌汁 なめこ 茄子	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン	
17火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	柿	コンソメスープ じゃが芋 カブ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きうどん	
18水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の西京焼き 鯖	ほうれん草の和え物 ほうれん草 えのき 人参	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 卵	栗ご飯 栗 しめじ 万能ネギ	麦茶 じゃが芋とキャベツのチーズ焼き	麦茶 混ぜご飯	
19木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	さつま芋サラダ ブロッコリー さつま芋 赤・黄パプリカ	巨峰	春雨スープ 春雨 青梗菜	ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 サンドイッチ	
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん こんにゃく	梨	味噌汁 わかめ しめじ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 ピラフ	
21土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 しめじ コーン ピーマン		バナナ	コンソメスープ 青梗菜 きくらげ 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン		
23月	牛乳 クラッカー	サンマの塩焼き サンマ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	柿	味噌汁 里芋 ニラ 長葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯	
24火	牛乳 ミレービスケット	鮭とほうれん草の和風グラタン 鮭 ほうれん草 じゃが芋 豆腐 茄子		ヨーグルト	コンソメスープ たまねぎ もやし 赤・黄パプリカ	ロールパン	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きそば	
25水	牛乳 とっちゃんせんべい	スパゲッティミートソース パスタ お肉 玉葱 人参 トマト	温野菜 南瓜 ブロッコリー カリフラワー	巨峰	玉子スープ 卵 キャベツ		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり	
26木	牛乳 うの花揚げ	八宝菜 肉 白菜 人参 ピーマン きくらげ 海苔 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	梨	中華スープ わかめ ほうれん草	麦ご飯	牛乳 干し芋	麦茶 サンドイッチ	
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	お弁当持ち散歩						麦茶 おじゃ	麦茶 チャーハン
28土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 白ゴマ	バナナ	すまし汁 板麩 かいわれ	ご飯	牛乳 バームクーヘン		
30月	牛乳 クラッカー	あんかけうどん うどん お肉 白菜 人参 ニラ しめじ	里芋の煮物 里芋	柿			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ	
31火	牛乳 ミレービスケット	つくね焼き 鶏ひき肉 玉葱 ひじき 卵 パン粉	南瓜の含め煮 南瓜 人参	ヨーグルト	すまし汁 絹豆腐 万能ネギ ほうれん草	雑穀米	牛乳 スイートト	麦茶 混ぜご飯	

※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、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 530kcal ・たんぱく質 20.4g ・脂質 13.3g
 ・カルシウム 213mg ・食塩 2.2g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります