



# 平成30年 4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	マーボー丼 お肉 もめん豆腐 玉葱 長葱	肉じゃが お肉 人参 じゃが芋 いんげん 玉葱	りんご	中華スープ ほうれん草 えのき	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 ピラフ
3火	牛乳 ミレービスケット	タンメンうどん うどん キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ	さつまいものレモン煮 さつまいも	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	青じそつくね 鶏ひき 大葉 絹豆腐 長葱 生姜 ひじき	青梗菜の和え物 青梗菜 もやし 人参	オレンジ	すまし汁 麩 キャベツ	雑穀米	牛乳 じゃがいものおやき	麦茶 焼きそば
5木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 しめじ	たけのこご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 ひじき 黄パプリカ	りんご	すまし汁 菜の花 油揚げ	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
7土	牛乳 ミレービスケット	チキンステーキ 鶏肉	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ 人参	バナナ	味噌汁 ふき わかめ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
9月	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 ピーマン 赤パプリカ 白菜	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	オレンジ	中華スープ わかめ 長葱	麦ご飯	牛乳 おからドーナツ	麦茶 ピラフ
10火	牛乳 ミレービスケット	鯖の生姜焼き 鯖 生姜	大根のナムル 大根 もやし 人参 豆苗	ヨーグルト	味噌汁 白菜 油揚げ	雑穀米	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 焼きうどん
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏肉の味噌煮 鶏肉 大根 人参 こんにゃく	小松菜としめじのお浸し 小松菜 しめじ 黄パプリカ	りんご	すまし汁 そうめん 三つ葉	麦ご飯	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 おにぎり
12木	牛乳 うの花揚げ	魚の中華あんかけ 白身魚 ピーマン 玉葱 きくらげ たけのこ	ぜんまいの煮付け ぜんまい ほうれん草 人参 こんにゃく	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏天丼 鶏肉 人参	わかめと長芋の納豆和え わかめ 納豆 長芋 しらす 白ごま	オレンジ	すまし汁 たけのこ わかめ 万能ネギ	ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 混ぜご飯
14土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ	ヨーグルト	味噌汁 カブ カブの葉	ご飯	牛乳 スティックパン	
16月	牛乳 クラッカー	マーボー丼 お肉 もめん豆腐 玉葱 長葱	肉じゃが お肉 人参 じゃが芋 いんげん 玉葱	りんご	中華スープ ほうれん草 えのき	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
17火	牛乳 ミレービスケット	タンメンうどん うどん キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ	さつまいものレモン煮 さつまいも	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	青じそつくね 鶏ひき 大葉 絹豆腐 長葱 生姜 ひじき	青梗菜の和え物 青梗菜 もやし 人参	オレンジ	すまし汁 麩 キャベツ	麦ご飯	牛乳 じゃがいものおやき	麦茶 ピラフ
19木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 しめじ	たけのこご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きうどん
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 ひじき 黄パプリカ	りんご	すまし汁 菜の花 油揚げ	ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
21土	牛乳 ミレービスケット	チキンステーキ 鶏肉	春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ 人参	バナナ	味噌汁 ふき わかめ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
23月	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 ピーマン 赤パプリカ 白菜	カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 黄パプリカ 生姜	オレンジ	中華スープ わかめ 長葱	雑穀米	牛乳 おからドーナツ	麦茶 おにぎり
24火	牛乳 ミレービスケット	鯖の生姜焼き 鯖 生姜	大根のナムル 大根 もやし 人参 豆苗	ヨーグルト	味噌汁 白菜 油揚げ	麦ご飯	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 混ぜご飯
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏のからあげ 鶏肉 にんにく 生姜	スナップエンドウの卵炒め スナップエンドウ 卵 人参 長葱	りんご	コンソメスープ レタス トマト	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば
26木	牛乳 うの花揚げ	魚の中華あんかけ 白身魚 ピーマン 玉葱 きくらげ たけのこ	ぜんまいの煮付け ぜんまい ほうれん草 人参 こんにゃく	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 サンドイッチ
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏天丼 鶏肉 人参	わかめと長芋の納豆和え わかめ 納豆 長芋 しらす 白ごま	オレンジ	すまし汁 たけのこ わかめ 万能ネギ	ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 ピラフ
28土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ	ヨーグルト	味噌汁 カブ カブの葉	ご飯	牛乳 スティックパン	

※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 548kcal      ・たんぱく質 22.2g      ・脂質 13.1g  
 ・カルシウム 243mg      ・食塩 1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります