



30年 5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	焼きうどん <small>うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ 人参 かつお節</small>	ほうれん草のたくあん和え <small>ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん</small>	りんご	味噌汁 <small>豆腐 なめこ</small>	麦茶 <small>焼きおにぎり 小魚</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
2 水	牛乳 ミレービスケット	鯉のほりおになりと兜のおにぎりと唐揚げ <small>油揚げ 人参 胡瓜 かまぼこ 鮭 ゆかり 鶏もも肉</small>	ツナサラダ <small>ツナ 赤パプリカ キャベツ コーン かいわれ</small>	バナナ	すまし汁 <small>筍 長葱 わかめ</small>	ご飯 <small>鯉のほりケーキ</small>	麦茶 <small>焼きうどん</small>
7 月	麦茶 ミレービスケット	マカロニ豆腐グラタン <small>マカロニ 豆腐 ブロッコリー 赤パプリカ ベーコン ジャが芋 南瓜</small>		オレンジ	コンソメスープ <small>えのき レタス</small>	ロールパン <small>炊き込みご飯 小魚</small>	麦茶 <small>チャーハン</small>
8 火	牛乳 クラッカー	鯖の味噌バター焼き <small>鯖 にんにく</small>	豆苗の炒め物 <small>豆苗 油揚げ しめじ 人参</small>	ヨーグルト	味噌汁 <small>白菜 玉葱</small>	麦ご飯 <small>オートミールクッキー</small>	麦茶 <small>焼きそば</small>
9 水	牛乳 ミレービスケット	ビビンバ丼 <small>お肉 ほうれん草 人参 もやし</small>	長芋サラダ <small>長芋 ひじき 大豆 胡瓜 黄パプリカ</small>	メロン	中華スープ <small>卵 ジャが芋</small>	ご飯 <small>フルーツポンチ クラッカー</small>	麦茶 <small>おにぎり</small>
10 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	魚の中華煮 <small>赤魚 長葱 生姜</small>	じゃが芋とアスパラの炒め物 <small>じゃが芋 アスパラ 人参</small>	りんご	味噌汁 <small>大根 お麩</small>	雑穀米 <small>牛乳 レモンケーキ</small>	麦茶 <small>ピラフ</small>
11 金	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ <small>鶏肉 パン粉</small>	ふきの炒め煮 <small>ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ</small>	バナナ	すまし汁 <small>そうめん 三つ葉</small>	そらまめご飯 <small>そらまめ しらす 胡麻</small>	麦茶 <small>混ぜご飯</small>
12 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き <small>鯖</small>	がんもの煮物 <small>がんも 人参 いんげん</small>	ヨーグルト	味噌汁 <small>うどん まいたけ</small>	ご飯 <small>バームクーヘン</small>	
14 月	麦茶 ミレービスケット	蒸し鶏の香味ソースがけ <small>鶏肉 にんにく 生姜 練りごま</small>	青梗菜の炒め和え <small>青梗菜 卵 赤パプリカ きくらげ しめじ</small>	オレンジ	すまし汁 <small>カブ カブの葉</small>	麦ご飯 <small>うどん餃子 小魚</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
15 火	牛乳 クラッカー	キャベツカレー <small>キャベツ 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参</small>	大根の土佐和え <small>大根 赤・黄パプリカ きゅうり</small>	メロン	コンソメスープ <small>コーン トマト</small>	ご飯 <small>バナナパイ</small>	麦茶 <small>焼きうどん</small>
16 水	牛乳 ミレービスケット	鶏肉とぜんまいのうま煮 <small>鶏肉 ぜんまい 糸こんにゃく 油揚げ いんげん 人参</small>	カブのゆかり和え <small>カブ カブの葉 胡瓜</small>	りんご	味噌汁 <small>もずく 万能ネギ</small>	雑穀米 <small>牛乳 お好み焼き</small>	麦茶 <small>チャーハン</small>
17 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の照り焼き <small>鮭</small>	ニラともやしの炒め物 <small>ニラ もやし 人参 ビーマン</small>	バナナ	すまし汁 <small>ふき 油揚げ</small>	麦ご飯 <small>牛乳 蒸しパン</small>	麦茶 <small>焼きそば</small>
18 金	牛乳 うの花揚げ	焼きうどん <small>うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ 人参 かつお節</small>	ほうれん草のたくあん和え <small>ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん</small>	オレンジ	味噌汁 <small>豆腐 なめこ</small>	麦茶 <small>焼きおにぎり 小魚</small>	麦茶 <small>おにぎり</small>
19 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の生姜焼き <small>鶏もも 生姜</small>	五目煮 <small>ごぼう こんにゃく 大根 人参 いんげん</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>わかめ 長葱</small>	ご飯 <small>スティックパン</small>	
21 月	麦茶 ミレービスケット	マカロニ豆腐グラタン <small>マカロニ 豆腐 ブロッコリー 赤パプリカ ベーコン ジャが芋 南瓜</small>		メロン	コンソメスープ <small>えのき レタス</small>	ロールパン <small>炊き込みご飯 小魚</small>	麦茶 <small>混ぜご飯</small>
22 火	牛乳 クラッカー	鯖の味噌バター焼き <small>鯖 にんにく</small>	豆苗の炒め物 <small>豆苗 油揚げ しめじ 人参</small>	りんご	味噌汁 <small>白菜 玉葱</small>	雑穀米 <small>オートミールクッキー</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
23 水	牛乳 ミレービスケット	ビビンバ丼 <small>お肉 ほうれん草 人参 もやし</small>	長芋サラダ <small>長芋 ひじき 大豆 胡瓜 黄パプリカ</small>	バナナ	中華スープ <small>卵 ジャが芋</small>	ご飯 <small>フルーツポンチ クラッカー</small>	麦茶 <small>ピラフ</small>
24 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	魚の中華煮 <small>赤魚 長葱 生姜</small>	じゃが芋とアスパラの炒め物 <small>じゃが芋 アスパラ 人参</small>	オレンジ	味噌汁 <small>大根 お麩</small>	麦ご飯 <small>牛乳 レモンケーキ</small>	麦茶 <small>焼きうどん</small>
25 金	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ <small>鶏肉 パン粉</small>	ふきの炒め煮 <small>ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>そうめん 三つ葉</small>	そらまめご飯 <small>そらまめ しらす 胡麻</small>	麦茶 <small>きな粉トースト</small>
26 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き <small>鯖</small>	がんもの煮物 <small>がんも 人参 いんげん</small>	メロン	味噌汁 <small>うどん まいたけ</small>	ご飯 <small>バームクーヘン</small>	
28 月	麦茶 ミレービスケット	蒸し鶏の香味ソースがけ <small>鶏肉 にんにく 生姜 練りごま</small>	青梗菜の炒め和え <small>青梗菜 卵 赤パプリカ きくらげ しめじ</small>	りんご	すまし汁 <small>カブ カブの葉</small>	雑穀米 <small>うどん餃子 小魚</small>	麦茶 <small>焼きそば</small>
29 火	牛乳 クラッカー	キャベツカレー <small>キャベツ 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参</small>	大根の土佐和え <small>大根 赤・黄パプリカ きゅうり</small>	オレンジ	コンソメスープ <small>コーン トマト</small>	ご飯 <small>バナナパイ</small>	麦茶 <small>おにぎり</small>
30 水	牛乳 ミレービスケット	ゴロゴロ野菜と和風煮込みハンバーグ <small>挽肉 豆腐 レンコン 人参 玉葱 ブロッコリー 長葱 茄子</small>		バナナ	味噌汁 <small>キャベツ お麩</small>	麦ご飯 <small>牛乳 お誕生日スイーツ</small>	麦茶 <small>サンドイッチ</small>
31 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の照り焼き <small>鮭</small>	ニラともやしの炒め物 <small>ニラ もやし 人参 ビーマン</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>ふき 油揚げ</small>	雑穀米 <small>牛乳 蒸しパン</small>	麦茶 <small>混ぜご飯</small>

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※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 544kcal ・たんぱく質 22.8g ・脂質 13.7g
 ・カルシウム 237mg ・食塩 1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります