

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