平成30年　6月　献立表

シャローム三育保育園

日	午前おやつ	昼食 献立名および材料名					15時のおやつ	補食
1 金	牛乳 ベジタブルせんべい	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ　玉葱　コーン　南瓜	ささみの梅サラダ ささ身　キャベツ　きくらげ　赤パプリカ	メロン	味噌汁 豆腐　なめこ	ご飯	牛乳 じゃが芋のおやき	麦茶 ピラフ
2 土	牛乳 ミレービスケット	カレイの漬け焼き カラスガレイ	野菜の炊き合わせ 南瓜　人参　いんげん	りんご	すまし汁 えのき　大根　豆苗	ご飯	牛乳 スティックパン	
4 月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し麺　鶏ひき肉　キャベツ　人参　もやし　ピーマン	高野豆腐サラダ 高野豆腐　レタス　ツナ　胡瓜　赤・黄パプリカ	オレンジ	わかめスープ わかめ　コーン		麦茶 おにぎり　小魚	麦茶 チャーハン
5 火	牛乳 ミレービスケット	鯵フライ 鯵　パン粉	青梗菜とトマトの卵炒め 青梗菜　トマト　卵	バナナ	味噌汁 キャベツ　お麩	麦ご飯	牛乳 へこやき	麦茶 焼きうどん
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋　鶏もも肉　長葱	大根サラダ 大根　かいわれ　赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 わかめ　油揚げ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
7 木	牛乳 うの花揚げ	鮭とアスパラの卵炒め 鮭　アスパラ　卵　長葱	ひじきの煮物 ひじき　人参　大豆　こんにゃく	メロン	味噌汁 白菜	麦ご飯	麦茶 おから餅　小魚	麦茶 焼きそば
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉	ぜんまいナムル ぜんまい　もやし　人参　小松菜	りんご	すまし汁 かまぼこ　三つ葉	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ 鶏もも肉　玉葱　コーン　人参	野菜炒め キャベツ　もやし　人参　きくらげ　ニラ	バナナ	コンソメスープ 大根	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 月	牛乳 クラッカー	茄子と厚揚げの中華風炒め お肉　茄子　厚揚げ　長葱　人参	ほうれん草の煮浸し ほうれん草　えのき　黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 まいたけ　玉葱	麦ご飯	牛乳 パンビー	麦茶 サンドイッチ
12 火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉　玉葱　しめじ	マカロニサラダ マカロニ　胡瓜　キャベツ　人参	ヨーグルト	コンソメスープ 卵　アスパラ	ご飯	麦茶 あじさいゼリー　クラッカー	麦茶 焼きうどん
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	キスの焼きマリネ キス　玉葱　赤パプリカ	南瓜の煮物 南瓜	メロン	味噌汁 もずく　もやし　万能ネギ	雑穀米	麦茶 スープパスタ	麦茶 ピラフ
14 木	牛乳 うの花揚げ	茹で鶏と野菜のタルタルソース 鶏胸肉　赤・黄パプリカ　スナップエンドウ	もやしとピーマンのおかか和え もやし　ピーマン　かつお節	りんご	すまし汁 オクラ　わかめ	麦ご飯	牛乳 ポンデケージョ	麦茶 チャーハン
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ　人参　玉葱　コーン　南瓜	ささみの梅サラダ ささ身　大根　かいわれ　赤パプリカ	オレンジ	味噌汁 豆腐　なめこ	ご飯	牛乳 じゃが芋のおやき	麦茶 おにぎり
16 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	ビーフンサラダ ビーフン　胡瓜　人参　コーン　きくらげ	バナナ	すまし汁 えのき　豆苗	ご飯	牛乳 スティックパン	
18 月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し麺　鶏ひき肉　キャベツ　人参　もやし　ピーマン	高野豆腐サラダ 高野豆腐　レタス　ツナ　胡瓜　赤・黄パプリカ	ヨーグルト	わかめスープ わかめ　コーン		麦茶 おにぎり　小魚	麦茶 サンドイッチ
19 火	牛乳 ミレービスケット	鯵フライ 鯵　パン粉	青梗菜とトマトの卵炒め 青梗菜　トマト　卵	メロン	味噌汁 キャベツ　お麩	麦ご飯	牛乳 へこやき	麦茶 焼きそば
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋　鶏もも肉　長葱	大根サラダ 大根　かいわれ　赤・黄パプリカ	りんご	すまし汁 わかめ　油揚げ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 ピラフ
21 木	牛乳 うの花揚げ	鮭とアスパラの卵炒め 鮭　アスパラ　卵　長葱	ひじきの煮物 ひじき　人参　大豆　こんにゃく	オレンジ	味噌汁 白菜	麦ご飯	麦茶 おから餅　小魚	麦茶 焼きうどん
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉	ぜんまいナムル ぜんまい　もやし　人参　小松菜	バナナ	すまし汁 かまぼこ　三つ葉	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
23 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ 鶏もも肉　玉葱　コーン　人参	野菜炒め キャベツ　もやし　人参　きくらげ　ニラ	ヨーグルト	コンソメスープ 大根	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25 月	牛乳 クラッカー	ハンバーグ お肉　玉葱	ポテトサラダ じゃが芋　人参　胡瓜　コーン	メロン	卵スープ 卵　赤パプリカ	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
26 火	牛乳 ミレービスケット	キスの焼きマリネ キス　玉葱　赤パプリカ	南瓜の煮物 南瓜	りんご	味噌汁 もずく　もやし　万能ネギ	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 おにぎり
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ミートソーススパゲッティ お肉　玉葱	温野菜 ブロッコリー　じゃが芋　黄パプリカ	オレンジ	コーンスープ コーン　レタス		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
28 木	牛乳 うの花揚げ	茹で鶏と野菜のタルタルソース 鶏胸肉　赤・黄パプリカ　スナップエンドウ	もやしとピーマンのおかか和え もやし　ピーマン　かつお節	バナナ	すまし汁 オクラ　わかめ	雑穀米	牛乳 ポンデケージョ	麦茶 焼きうどん
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	茄子と厚揚げの中華風炒め お肉　茄子　厚揚げ　長葱　人参	ほうれん草の煮浸し ほうれん草　えのき　黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 お麩　玉葱	麦ご飯	麦茶 枝豆　小魚	麦茶 混ぜご飯
30 土	牛乳 ミレービスケット	カレイの漬け焼き カラスガレイ	野菜の炊き合わせ 南瓜　人参　いんげん	メロン	すまし汁 えのき　大根　豆苗	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　522kcal　・たんぱく質　21.4g　・脂質　12.1g
・カルシウム　226mg　・食塩　1.5ｇ

仕入れの都合により献立を変更する場合があります