



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					15時の おやつ	補食
		献立名 および 材料名						
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 ビーマン	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	鱈フライ 鱈 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 ボンデケージョ	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 ビーマン	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	鱈フライ 鱈 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 ボンデケージョ	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