

平成30年 7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	鶏肉の漬け焼き 鶏もも肉	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ 青梗菜	パイン	中華スープ 大根 しめじ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯
3火	牛乳 ミレービスケット	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 赤・黄パプリカ	バナナ	コンソメスープ レタス 人参	ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 焼きそば
4水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	ぶどう	味噌汁 わかめ お麩	とうもろこしの炊き込みご飯	牛乳 胡麻クッキー	麦茶 サンドイッチ
5木	牛乳 うの花揚げ	鶏の和風ピカタ 鶏もも肉 卵 青のり	コールスローサラダ キャベツ 豆苗 人参 黄パプリカ	ヨーグルト	中華スープ もやし 青梗菜	麦ご飯	牛乳 きな粉クリームサンド	麦茶 おにぎり
6金	牛乳 バジタブルせんべい	七塔そうめん そうめん 卵 おくら 人参 ささ身	夏野菜のかき揚げ 赤パプリカ コーン 南瓜 茄子 玉葱	すいか			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きうどん
7土	牛乳 ミレービスケット	白身魚のムニエル カラスガレイ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 オクラ	バナナ	すまし汁 大根 長葱 まいたけ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
9月	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし 人参	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	パイン	味噌汁 茄子 厚揚げ	ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 混ぜご飯
10火	牛乳 ミレービスケット	鱈のエスカベッシュ 鱈 ビーマン 人参 玉葱 黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	ぶどう	コンソメスープ モロヘイヤ	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 ピラフ
11水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏胸肉の回鍋肉 鶏胸肉 キャベツ ビーマン 舞茸 長葱	春雨の和え物 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	ヨーグルト	中華スープ 卵 万能ネギ	麦ご飯	麦茶 ゴーヤチップス 小魚	麦茶 おにぎり
12木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のトマト煮 鶏肉 トマト 玉葱 にんにく	ほうれん草とコーンの炒め物 ほうれん草 コーン エリンギ	すいか	コンソメスープ じゃが芋 南瓜	ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼きそば
13金	牛乳 バジタブルせんべい	鱈の塩焼き 鱈	根菜煮 大根 人参 ごぼう れんこん 絹さや	パイン	すまし汁 おくら 豆腐	雑穀米	牛乳 じゃこトースト	麦茶 チャーハン
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のソテー 鶏肉 長葱	竹輪の煮物 竹輪 人参 こんにゃく 万能ネギ	バナナ	味噌汁 キャベツ かいわれ	ご飯	牛乳 スティックパン	
17火	牛乳 ミレービスケット	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし トマト	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	ぶどう	中華スープ 白菜	麦茶 雑炊 小魚	麦茶 サンドイッチ	
18水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 オクラ	ヨーグルト	味噌汁 わかめ お麩	とうもろこしの炊き込みご飯	牛乳 胡麻クッキー	麦茶 焼きうどん
19木	牛乳 うの花揚げ	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 オクラ 南瓜 玉葱	小松菜と切干大根のハリハリ漬け 小松菜 切干大根 赤・黄パプリカ	すいか	コンソメスープ レタス 人参	ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 ピラフ
20金	牛乳 バジタブルせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	がんもと野菜の含め煮 がんもどき 人参 いんげん	バナナ	すまし汁 もやし なめこ 長葱	麦ご飯	麦茶 おせんべい	麦茶 焼きそば
21土	牛乳 ミレービスケット	鶏の甘酢照り焼き 鶏もも肉	野菜と大豆のカレーマリネ アスパラ コーン 人参 大豆	パイン	味噌汁 ほうれん草 じゃが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
23月	牛乳 クラッカー	スタミナ丼 お肉 玉葱 長葱 ニラ もやし 人参	南瓜サラダ 南瓜 チーズ	ぶどう	味噌汁 茄子 厚揚げ	ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 混ぜご飯
24火	牛乳 ミレービスケット	鮭のマヨネーズ焼き 鮭	ズッキーニの胡麻酢和え ズッキーニ 赤・黄パプリカ もやし	ヨーグルト	すまし汁 キャベツ エリンギ	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 チャーハン
25水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏のから揚げ 鶏もも肉 生姜 にんにく	ミックスバジタブルとカリフラワーサラダ 人参 コーン いんげん カリフラワー	すいか	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
26木	牛乳 うの花揚げ	鱈のエスカベッシュ 鱈 ビーマン 人参 玉葱 黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	パイン	コンソメスープ モロヘイヤ	雑穀米	麦茶 ゴーヤチップス 小魚	麦茶 おにぎり
27金	牛乳 バジタブルせんべい	鶏胸肉の回鍋肉 鶏胸肉 キャベツ ビーマン 舞茸 長葱	春雨の和え物 春雨 胡瓜 人参 木耳 もやし	バナナ	中華スープ 卵 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 きな粉クリームサンド	麦茶 焼きうどん
28土	牛乳 ミレービスケット	白身魚のムニエル カラスガレイ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 オクラ	ぶどう	すまし汁 大根 長葱 まいたけ	ご飯	牛乳 スティックパン	
30月	牛乳 クラッカー	鶏肉の漬け焼き 鶏もも肉	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ	ヨーグルト	中華スープ 大根 しめじ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯
31火	牛乳 ミレービスケット	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし トマト	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	すいか	すまし汁 板麩 油揚げ		麦茶 雑炊 小魚	麦茶 サンドイッチ

※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 527kcal ・たんぱく質 21.8g ・脂質 13.0g
 ・カルシウム 231mg ・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