

30年 8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 水	牛乳 クラッカー	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ 万能ネギ	パイン	味噌汁 わかめ もやし	麦ご飯	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
2 木	牛乳 ミレービスケット	キスフライ キス パン粉	枝豆サラダ 枝豆 人参 コーン ジャが芋	バナナ	すまし汁 お麩 キャベツ	雑穀米	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 おにぎり
3 金	牛乳 とっとちゃんせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	ぶどう	春雨スープ 春雨 卵	麦ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きそば
4 土	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 絹さや	ヨーグルト	味噌汁 玉葱 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 バジタブルせんべい	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	すいか			牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
7 火	牛乳 ミレービスケット	キーマカレー 挽肉 ジャが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	パイン	たまごスープ 卵	ご飯	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 混ぜご飯
8 水	牛乳 クラッカー	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	南瓜のおかか和え 南瓜 かつお節	バナナ	すまし汁 大根 しめじ	雑穀米	牛乳 豆乳わらびもち	麦茶 焼きうどん
9 木	牛乳 ミレービスケット	チキンナゲット 鶏ムネ肉	和風ポテトサラダ ジャが芋 玉葱 赤・黄パプリカ 万能ねぎ かつお節	ぶどう	コンソメスープ 長葱 ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
10 金	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 いんげん 人参	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 ピラフ
13 月	牛乳 バジタブルせんべい	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		すいか	すまし汁 モロヘイヤ 豆腐	雑穀米	麦茶 とうもろこし 小魚	麦茶 混ぜご飯
14 火	牛乳 ミレービスケット	魚のパン粉焼き カラスカレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	パイン	コンソメスープ トマト キャベツ	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きそば
15 水	牛乳 クラッカー	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ 万能ネギ	バナナ	味噌汁 わかめ もやし	雑穀米	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
16 木	牛乳 ミレービスケット	キスフライ キス パン粉	枝豆サラダ 枝豆 人参 コーン 大豆	ヨーグルト	すまし汁 お麩 キャベツ	麦ご飯	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 サンドイッチ
17 金	牛乳 とっとちゃんせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	ぶどう	春雨スープ 春雨 卵	ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きうどん
18 土	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 絹さや	すいか	味噌汁 玉葱 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
20 月	牛乳 バジタブルせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	パイン	すまし汁 かまぼこ 三つ葉	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
21 火	牛乳 ミレービスケット	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 トマト かつお節 海苔	厚揚げの肉味噌煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	バナナ			麦茶 ピラフ	麦茶 ピラフ
22 水	牛乳 クラッカー	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	南瓜のおかか和え 南瓜 かつお節	ヨーグルト	すまし汁 大根 しめじ	麦ご飯	牛乳 豆乳わらびもち	麦茶 焼きそば
23 木	牛乳 ミレービスケット	チキンナゲット 鶏ムネ肉	和風ポテトサラダ ジャが芋 玉葱 赤・黄パプリカ 万能ねぎ かつお節	ぶどう	コンソメスープ 長葱 ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
24 金	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 いんげん 人参	すいか	味噌汁 なめこ 青梗菜	雑穀米	麦茶 アイスクリーム	麦茶 混ぜご飯
25 土	牛乳 うの花揚げ	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	おからの炒り煮 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	バナナ	すまし汁 わかめ えのき	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
27 月	牛乳 バジタブルせんべい	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		パイン	すまし汁 モロヘイヤ 豆腐	麦ご飯	麦茶 とうもろこし 小魚	麦茶 おにぎり
28 火	牛乳 ミレービスケット	魚のパン粉焼き カラスカレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	ヨーグルト	コンソメスープ トマト キャベツ	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きうどん
29 水	牛乳 クラッカー	ハンバーグ 挽肉 玉葱 豆腐	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	ぶどう	味噌汁 コーン 玉葱 レタス	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
30 木	牛乳 ミレービスケット	鯖の梅煮 鯖 梅	じゃが芋の煮物 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん	すいか	すまし汁 ゴーヤ もやし	雑穀米	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 ピラフ
31 金	牛乳 とっとちゃんせんべい	キーマカレー 挽肉 ジャが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	パイン	たまごスープ 卵	ご飯	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 おにぎり

※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 525kcal ・たんぱく質 21.2g ・脂質 12.9g
 ・カルシウム 223mg ・食塩 1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります