

30年 9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 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	梨	すまし汁 もやし 豆苗	ご飯	牛乳 スティックパン	
3 月	牛乳 クラッカー	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー きくらげ 赤・黄パプリカ しめじ		ヨーグルト	味噌汁 ゴーヤ 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 まぜご飯
4 火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	もやしのナムル もやし 人参 きくらげ 豆苗	柿	春雨スープ 春雨 わかめ	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
5 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タンダリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン しめじ 人参	巨峰	コンソメスープ レタス 赤・黄パプリカ	麦ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
6 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	バナナ	すまし汁 冬瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 里芋餅	麦茶 チャーハン
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ブロッコリー カリフラワー	梨	コンソメスープ キャベツ 人参	ロールパン	麦茶 焼きおにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん
8 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
10 月	牛乳 クラッカー	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし 筍 かまぼこ		柿	わかめスープ わかめ 大根	ご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 おにぎり
11 火	牛乳 ミレービスケット	きすの天ぷら きす	冬瓜の梅鯉和え 冬瓜 わかめ 人参 梅干し かつお節	バナナ	すまし汁 ほうれん草 お麩	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 ピラフ
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 大根 絹さや	巨峰	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 焼きそば
13 木	牛乳 うの花揚げ	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	ゴーヤチャンプルー ゴーヤ きくらげ 赤パプリカ 厚揚げ 卵	梨	コンソメスープ もやし 豆苗	ご飯	牛乳 バナナパイ	麦茶 サンドイッチ
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	ヨーグルト	味噌汁 オクラ 舞茸	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ	麦茶 焼きうどん
15 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	柿	すまし汁 もやし 豆苗	ご飯	牛乳 スティックパン	
18 火	牛乳 ミレービスケット	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー きくらげ 赤・黄パプリカ しめじ		巨峰	味噌汁 ゴーヤ 油揚げ	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 まぜご飯
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	もやしのナムル もやし 人参 きくらげ 豆苗	バナナ	春雨スープ 春雨 わかめ	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 ピラフ
20 木	牛乳 うの花揚げ	タンダリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン しめじ 人参	梨	コンソメスープ レタス 赤・黄パプリカ	雑穀米	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきの胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	柿	すまし汁 冬瓜 玉葱	麦ご飯	麦茶 白玉団子	麦茶 チャーハン
22 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25 火	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし 筍 かまぼこ		巨峰	わかめスープ わかめ 長葱	ご飯	麦茶 おはぎ 小魚	麦茶 焼きそば
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲッティミートソース パスタ 人参 玉葱 お肉 鶏ひき肉	彩り野菜の揚げ浸し ズッキーニ 茄子 南瓜 赤パプリカ	梨	コンソメスープ コーン 玉葱		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 まぜご飯
27 木	牛乳 うの花揚げ	きすの天ぷら きす	冬瓜の梅鯉和え 冬瓜 わかめ 人参 梅干し かつお節	バナナ	すまし汁 ほうれん草 お麩	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 おにぎり
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	柿	味噌汁 オクラ 舞茸	麦ご飯	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 サンドイッチ
29 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	大根サラダ 大根 人参 かいわれ 竹輪	ヨーグルト	すまし汁 青梗菜 エリンギ	雑穀米	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 501kcal ・たんぱく質 20.9g ・脂質 11.7g
 ・カルシウム 194mg ・食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります