

平成31年 3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	ちらし寿司 鮭 コーン 三つ葉 焼き海苔	茶碗蒸し 卵 たけのこ わかめ かまぼこ 人参	りんご	すまし汁 手鞠麴 うど	ご飯	牛乳 ひな祭りスイーツ	麦茶 ピラフ
2 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ お肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン		いちご	コンソメスープ 大根 キャベツ	ご飯	牛乳 スティックパン	
4 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ポテトサラダ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜	バナナ	すまし汁 菜の花 かまぼこ	麦ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 焼きそば
5 火	牛乳 ミレービスケット	焼きうどん うどん ベーコン しめじ ピーマン 赤パプリカ	南瓜の煮物 南瓜	ヨーグルト	味噌汁 わかめ もやし 玉葱		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の西京焼き 鯖 味噌	切干大根とほうれん草の胡麻和え 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ	みかん	すまし汁 なめこ 舞茸	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 混ぜご飯
7 木	牛乳 うの花揚げ	カジキカツ めかじき	カブの梅和え カブ カブの葉 梅 かつお節 黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 白菜 もやし	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 チャーハン
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋	ブロッコリーサラダ ブロッコリー レンコン 胡瓜 トマト	りんご	コンソメスープ レタス コーン	ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きうどん
9 土	牛乳 ミレービスケット	ミートボール お肉 鶏肉 玉葱	根菜煮 里芋 人参 ごぼう 大根 万能ネギ	バナナ	すまし汁 ほうれん草 えのき	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 月	牛乳 ミレービスケット	八宝菜 お肉 白菜 人参 きくらげ たけのこ 長葱 かまぼこ ピーマン	粉ふき芋 じゃが芋 コーン	いちご	中華スープ 豆苗 玉葱	雑穀米	麦茶 ヨーグルトムース クラッカー	麦茶 ピラフ
12 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 キャベツ 玉葱	カリフラワーサラダ カリフラワー いんげん 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 蓮根 三つ葉	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 焼きそば
13 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 玉葱 トマト お肉 にんにく	白菜の浅漬け 白菜 人参 胡瓜	みかん	かき玉汁 卵 ほうれん草		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
14 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	オレンジ	コンソメスープ もやし 万能ネギ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	きんぴら うど 人参 油揚げ ごぼう	りんご	すまし汁 板麴 しめじ	ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 おにぎり
16 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ お肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン		いちご	コンソメスープ 大根 キャベツ	ご飯	牛乳 スティックパン	
18 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ポテトサラダ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜	ヨーグルト	すまし汁 菜の花 かまぼこ	麦ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 焼きそば
19 火	牛乳 ミレービスケット	焼きうどん うどん ベーコン しめじ ピーマン 赤パプリカ	南瓜の煮物 南瓜	バナナ	味噌汁 わかめ もやし 玉葱		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の西京焼き 鯖 味噌	切干大根とほうれん草の胡麻和え 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ	みかん	すまし汁 なめこ 舞茸	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 混ぜご飯
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋	コールスローサラダ キャベツ 白菜 胡瓜 赤・黄パプリカ	オレンジ	コンソメスープ レタス ひらたけ	ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きうどん
23 土	牛乳 ミレービスケット	ミートボール お肉 鶏肉 玉葱	根菜煮 里芋 人参 ごぼう 大根 万能ネギ	りんご	すまし汁 ほうれん草 えのき	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25 月	牛乳 クラッカー	八宝菜 お肉 白菜 人参 きくらげ たけのこ 長葱 かまぼこ ピーマン	粉ふき芋 じゃが芋 コーン	いちご	中華スープ 豆苗 玉葱	麦ご飯	麦茶 ヨーグルトムース クラッカー	麦茶 ピラフ
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 キャベツ 玉葱	カリフラワーサラダ カリフラワー いんげん 赤・黄パプリカ	バナナ	すまし汁 蓮根 三つ葉	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 おにぎり
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	松風焼き 鶏ひき肉 絹豆腐 ひじき	カブの梅和え カブ カブの葉 梅 かつお節 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 白菜 もやし	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 サンドイッチ
28 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	みかん	コンソメスープ もやし 万能ネギ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
29 金	牛乳 うの花揚げ	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	きんぴら うど 人参 油揚げ ごぼう	オレンジ	すまし汁 板麴 しめじ	ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
30 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	炒り卵の和え物 ニラ 卵 きくらげ もやし 赤パプリカ	りんご	味噌汁 ごぼう 長葱	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 545kcal ・たんぱく質 21.3g ・脂質 14.9g
・カルシウム 209mg ・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