

平成31年 4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月 | 牛乳 クラッカー | マーボー丼 お肉 もめん豆腐 玉葱 長葱 | もやしのナムル もやし 人参 豆苗 | バナナ | 中華スープ 赤・黄パプリカ 大根 | ご飯 | 牛乳 蒸しパン | 麦茶 ピラフ |
| 2火 | 牛乳 ミレービスケット | 鯖の漬け焼き 鯖 | ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐 | りんご | すまし汁 うど ほうれん草 | たけのこご飯 | 牛乳 ジャムサンド | 麦茶 チャーハン |
| 3水 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | 青じそつくね 鶏ひき 大葉 絹豆腐 長葱 生姜 ひじき | 青梗菜の和え物 青梗菜 しめじ 人参 | オレンジ | 味噌汁 南瓜 玉葱 | 麦ご飯 | 牛乳 じゃがいものおやき | 麦茶 おにぎり |
| 4木 | 牛乳 うの花揚げ | 魚の中華あんかけ 白身魚 ビーマン 玉葱 きくらげ 黄パプリカ | ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく | ヨーグルト | すまし汁 葱 キャベツ | 雑穀米 | 牛乳 おからドーナツ | 麦茶 焼きそば |
| 5金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | タンメンうどん うどん キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ | さつま芋のレモン煮 さつま芋 | バナナ | | | 麦茶 おにぎり 小魚 | 麦茶 サンドイッチ |
| 6土 | 牛乳 ミレービスケット | チキンステーキ 鶏肉 | 春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ 人参 | りんご | 味噌汁 わかめ じゃが芋 | ご飯 | 牛乳 バームクーヘン | |
| 8月 | 牛乳 クラッカー | 高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 青梗菜 玉葱 | 大根の土佐和え 大根 もやし 赤・黄パプリカ かつお節 | オレンジ | 中華スープ きくらげ 春雨 | 麦ご飯 | 牛乳 ジャコトースト | 麦茶 焼きうどん |
| 9火 | 牛乳 ミレービスケット | 鮭フライ 鮭 パン粉 | ごぼうの煮物 ごぼう 人参 竹輪 絹さや | ヨーグルト | 味噌汁 白菜 油揚げ | 雑穀米 | 麦茶 豆乳もち 小魚 | 麦茶 ピラフ |
| 10水 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | 鶏肉の味噌煮 鶏肉 大根 | 小松菜のお浸し 小松菜 えのき 黄パプリカ 人参 | バナナ | すまし汁 そうめん 三つ葉 | 麦ご飯 | 牛乳 プリン クラッカー | 麦茶 サンドイッチ |
| 11木 | 牛乳 うの花揚げ | カジキのマヨ胡麻焼き カジキ 胡麻 長葱 | カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 赤・黄パプリカ 生姜 | りんご | 味噌汁 なめこ もやし | 雑穀米 | 麦茶 焼きそば | 麦茶 おにぎり |
| 12金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | 鶏天丼 鶏肉 | わかめと長芋の納豆和え わかめ 納豆 長芋 しらす 白ごま | オレンジ | すまし汁 たけのこ 万能ネギ | ご飯 | 牛乳 ホットケーキ | 麦茶 混ぜご飯 |
| 13土 | 牛乳 ミレービスケット | 鯖の塩焼き 鯖 | 大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ | ヨーグルト | 味噌汁 カブ カブの葉 | ご飯 | 牛乳 スティックパン | |
| 15月 | 牛乳 クラッカー | マーボー丼 お肉 もめん豆腐 玉葱 長葱 | もやしのナムル もやし 人参 豆苗 | バナナ | 中華スープ 赤・黄パプリカ 大根 | ご飯 | 牛乳 蒸しパン | 麦茶 焼きそば |
| 16火 | 牛乳 ミレービスケット | 鯖の漬け焼き 鯖 | ふきの煮物 ふき 人参 高野豆腐 | りんご | すまし汁 うど ほうれん草 | たけのこご飯 | 牛乳 ジャムサンド | 麦茶 チャーハン |
| 17水 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | 青じそつくね 鶏ひき 大葉 絹豆腐 長葱 生姜 ひじき | 青梗菜の和え物 青梗菜 しめじ 人参 | オレンジ | 味噌汁 南瓜 玉葱 | 麦ご飯 | 牛乳 じゃがいものおやき | 麦茶 ピラフ |
| 18木 | 牛乳 うの花揚げ | 魚の中華あんかけ 白身魚 ビーマン 玉葱 きくらげ 黄パプリカ | ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく | ヨーグルト | すまし汁 葱 キャベツ | 雑穀米 | 牛乳 おからドーナツ | 麦茶 おにぎり |
| 19金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | タンメンうどん うどん キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ | さつま芋のレモン煮 さつま芋 | バナナ | | | 麦茶 おにぎり 小魚 | 麦茶 サンドイッチ |
| 20土 | 牛乳 ミレービスケット | チキンステーキ 鶏肉 | 春キャベツのさっと煮 キャベツ しめじ 油揚げ 人参 | りんご | 味噌汁 わかめ じゃが芋 | ご飯 | 牛乳 バームクーヘン | |
| 22月 | 牛乳 クラッカー | 高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 青梗菜 玉葱 | 大根の土佐和え 大根 もやし 赤・黄パプリカ かつお節 | ヨーグルト | 中華スープ きくらげ 春雨 | 麦ご飯 | 牛乳 ジャコトースト | 麦茶 混ぜご飯 |
| 23火 | 牛乳 ミレービスケット | 鮭フライ 鮭 パン粉 | ごぼうの煮物 ごぼう 人参 竹輪 絹さや | オレンジ | 味噌汁 白菜 油揚げ | 雑穀米 | 麦茶 豆乳もち 小魚 | 麦茶 チャーハン |
| 24水 | 牛乳 とっとちゃんせんべい | ハンバーグ お肉 玉葱 | スナップエンドウの卵炒め スナップエンドウ 卵 人参 長葱 | りんご | コンソメスープ マカロニ トマト レタス | ロールパン | 牛乳 お誕生日スイーツ | 麦茶 焼きそば |
| 25木 | 牛乳 うの花揚げ | カジキのマヨ胡麻焼き カジキ 胡麻 長葱 | カブと胡瓜の生姜酢 カブ 胡瓜 赤・黄パプリカ 生姜 | バナナ | 味噌汁 なめこ もやし | 麦ご飯 | 麦茶 焼きそば | 麦茶 サンドイッチ |
| 26金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | 鶏天丼 鶏肉 | わかめと長芋の納豆和え わかめ 納豆 長芋 しらす 白ごま | オレンジ | すまし汁 たけのこ 万能ネギ | ご飯 | 牛乳 ホットケーキ | 麦茶 ピラフ |
| 27土 | 牛乳 ミレービスケット | 鯖の塩焼き 鯖 | 大根サラダ 大根 トマト ツナ アスパラ | ヨーグルト | 味噌汁 カブ カブの葉 | 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 553kcal ・たんぱく質 22.9g ・脂質 15.0g
 ・カルシウム 244mg ・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