

令和元年 5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						
7 火	牛乳 ミレービスケット	焼きうどん うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	りんご	すまし汁 筍 長葱 わかめ		麦茶 焼きおにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	マカロニ豆腐グラタン マカロニ 豆腐 フロッコリー 赤パプリカ ベーコン ジャが芋 茄子		オレンジ	コンソメスープ えのき レタス	ロールパン	牛乳 かるかん	麦茶 おにぎり
9 木	麦茶 うの花揚げ	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 赤・黄パプリカ 胡瓜	バナナ	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 チャーハン
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 白菜 玉葱	麦ご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 混ぜご飯
11 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 卵 長葱 かまぼこ 人参 ビーマン		メロン	中華スープ 卵 ジャが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
13 月	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	ふきの炒め煮 ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ	りんご	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 レモンケーキ	麦茶 ピラフ
14 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	じゃが芋とアスパラの炒め物 じゃが芋 アスパラ 人参	オレンジ	味噌汁 うど まいたけ	そらまめご飯 そらまめ しらす 胡麻	麦茶 スープパスタ	麦茶 焼きうどん
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	春野菜カレー 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 スナップエンドウ	長芋サラダ 長芋 大豆 胡瓜 黄パプリカ	バナナ	コンソメスープ 豆苗 トマト	ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 サンドイッチ
16 木	麦茶 うの花揚げ	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ かまぼこ ひじき コーン	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 厚揚げ	雑穀米	牛乳 ハワイア クラッカー	麦茶 混ぜご飯
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 竹輪 人参	カブのゆかり和え カブ カブの葉 胡瓜	メロン	すまし汁 もずく 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 バナナパイ	麦茶 焼きそば
18 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の甘辛煮 鯖	ニラともやしの炒め物 ニラ もやし 人参 ビーマン	りんご	味噌汁 ふき 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
20 月	牛乳 クラッカー	鶏肉の葱味噌焼き 鶏もも肉 長葱	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	オレンジ	すまし汁 しめじ 麩 かいわれ	雑穀米	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 おにぎり
21 火	牛乳 ミレービスケット	焼きうどん うどん お肉 長葱 ビーマン キャベツ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	バナナ	すまし汁 筍 長葱 わかめ		麦茶 焼きおにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	マカロニ豆腐グラタン マカロニ 豆腐 フロッコリー 赤パプリカ ベーコン ジャが芋 南瓜		りんご	コンソメスープ えのき レタス	ロールパン	牛乳 かるかん	麦茶 チャーハン
23 木	麦茶 うの花揚げ	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 赤・黄パプリカ 胡瓜	メロン	味噌汁 大根 お麩	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 焼きうどん
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	がんもの煮物 がんも 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 白菜 玉葱	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 混ぜご飯
25 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 卵 長葱 かまぼこ 人参 ビーマン		オレンジ	中華スープ 卵 ジャが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
27 月	牛乳 クラッカー	ビビンバ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	ふきの炒め煮 ふき 人参 こんにゃく さつま揚げ	バナナ	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 レモンケーキ	麦茶 焼きそば
28 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	じゃが芋とアスパラの炒め物 じゃが芋 アスパラ 人参	ヨーグルト	味噌汁 うど まいたけ	そらまめご飯 そらまめ しらす 胡麻	麦茶 スープパスタ	麦茶 ピラフ
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 生姜 にんにく	マカロニサラダ マカロニ フロッコリー 赤・黄パプリカ	メロン	かき玉汁 卵 豆苗 長葱	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
30 木	麦茶 うの花揚げ	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ かまぼこ ひじき コーン	りんご	味噌汁 さつま芋 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 ハワイア クラッカー	麦茶 サンドイッチ
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 竹輪 人参	カブのゆかり和え カブ カブの葉 胡瓜	オレンジ	すまし汁 もずく 万能ネギ	雑穀米	牛乳 バナナパイ	麦茶 混ぜご飯

※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 539kcal ・たんぱく質 22.2g ・脂質 13.6g
 ・カルシウム 234mg ・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