

# 令和元年 6月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	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	鯖の塩焼き サバ	高野豆腐サラダ 高野豆腐 レタス ツナ 胡瓜 赤・黄パプリカ	メロン	味噌汁 キャベツ お麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
3 月	牛乳 クラッカー	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋 鶏もも肉 長葱	大根サラダ 大根 かいわれ 赤・黄パプリカ	りんご	すまし汁 ほうれん草 もやし	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 おにぎり
4 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の焼き浸し 鮭	ひじきの煮物 ひじき 人参 大豆 こんにゃく	オレンジ	味噌汁 えのき 大根 豆苗	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 ピラフ
5 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	焼きそば 蒸し麺 鶏ひき肉 キャベツ 人参 もやし ビーマン	いんげんと南瓜の胡麻和え いんげん 南瓜	ヨーグルト	わかめスープ わかめ コーン		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
6 木	牛乳 うの花揚げ	鱈フライ 鱈 パン粉	じゃが芋のカレー煮 じゃが芋 人参 厚揚げ グリンピース	バナナ	すまし汁 卵 玉葱	麦ご飯	牛乳 へこやき	麦茶 焼きうどん
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉	ぜんまいの煮物 ぜんまい 車麩 人参 小松菜	メロン	味噌汁 白菜 さつま芋	雑穀米	牛乳 おからドーナツ	麦茶 チャーハン
8 土	牛乳 ミレービスケット	カレーピラフ 鶏もも肉 玉葱 コーン 人参 ビーマン しめじ		りんご	すまし汁 じゃが芋 なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
10 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	もやしとピーマンのおかか和え もやし ピーマン かつお節	オレンジ	コンソメスープ 大根 トマト	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
11 火	牛乳 ミレービスケット	茄子と厚揚げの中華風炒め お肉 茄子 厚揚げ 長葱 人参	ほうれん草の煮浸し ほうれん草 えのき 黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 まいだけ 玉葱	麦ご飯	牛乳 麩かりんとう	麦茶 混ぜご飯
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 玉葱 じゃが芋 ベーコン	枝豆サラダ 枝豆 レタス トマト アスパラ	バナナ	コンソメスープ キャベツ しめじ	ロールパン	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
13 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 玉葱 コーン 南瓜	ささみの梅サラダ ささ身 キャベツ きくらげ 赤パプリカ	メロン	味噌汁 もずく もやし 万能ネギ	ご飯	麦茶 あじさいゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ チーズ	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	りんご	すまし汁 オクラ わかめ	雑穀米	牛乳 いも餅	麦茶 ピラフ
15 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き サバ	高野豆腐サラダ 高野豆腐 レタス ツナ 胡瓜 赤・黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 キャベツ お麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
17 月	牛乳 クラッカー	じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 じゃが芋 鶏もも肉 長葱	大根サラダ 大根 かいわれ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 ほうれん草 もやし	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きうどん
18 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の焼き浸し 鮭	ひじきの煮物 ひじき 人参 大豆 こんにゃく	バナナ	味噌汁 えのき 大根 豆苗	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 チャーハン
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	焼きそば 蒸し麺 鶏ひき肉 キャベツ 人参 もやし ビーマン	いんげんと南瓜の胡麻和え いんげん 南瓜	メロン	わかめスープ わかめ コーン		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
20 木	牛乳 うの花揚げ	鱈フライ 鱈 パン粉	じゃが芋のカレー煮 じゃが芋 人参 厚揚げ グリンピース	りんご	すまし汁 卵 玉葱	麦ご飯	牛乳 へこやき	麦茶 ピラフ
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉	ぜんまいナムル ぜんまい もやし 人参 小松菜	オレンジ	味噌汁 白菜 さつま芋	雑穀米	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 混ぜご飯
22 土	牛乳 ミレービスケット	カレーピラフ 鶏もも肉 玉葱 コーン 人参 ビーマン しめじ		ヨーグルト	すまし汁 じゃが芋 なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
24 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	もやしとピーマンのおかか和え もやし ピーマン かつお節	メロン	コンソメスープ 大根 トマト	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
25 火	牛乳 ミレービスケット	茄子と厚揚げの中華風炒め お肉 茄子 厚揚げ 長葱 人参	ほうれん草の煮浸し ほうれん草 えのき 黄パプリカ	バナナ	味噌汁 まいだけ 玉葱	麦ご飯	牛乳 麩かりんとう	麦茶 おにぎり
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンソリア 鶏もも肉 玉葱 人参 コーン	温野菜 ブロッコリー じゃが芋 赤・黄パプリカ	りんご	コンソメスープ キャベツ しめじ	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
27 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 玉葱 コーン 南瓜	ささみの梅サラダ ささ身 キャベツ きくらげ 赤パプリカ	オレンジ	味噌汁 もずく もやし 万能ネギ	ご飯	牛乳 ボンデケーキ	麦茶 焼きうどん
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ チーズ	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	ヨーグルト	すまし汁 オクラ わかめ	雑穀米	牛乳 いも餅	麦茶 チャーハン
29 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	オクラと長芋の和え物 オクラ 長芋 赤・黄パプリカ	バナナ	味噌汁 お麩 玉葱	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 540kcal      ・たんぱく質 21.6g      ・脂質 13.1g  
 ・カルシウム 252mg      ・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