

令和元年 7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	タコライス お肉 玉葱 キャベツ トマト	切干大根サラダ 切干大根 胡瓜 昆布 黄パプリカ	ぶどう	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
2火	牛乳 ミレービスケット	キスの磯部揚げ キス	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ 青梗菜	バナナ	味噌汁 キャベツ 茄子	とうもろこしの 炊き込みご飯	牛乳 きな粉クリームサンド	麦茶 焼きうどん
3水	牛乳 とっちゃんせんべい	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 オクラ 南瓜 玉葱	モロヘイヤのお浸し モロヘイヤ 人参 えのき もやし	ヨーグルト	コンソメスープ レタス コーン	ご飯	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 混ぜご飯
4木	牛乳 うの花揚げ	鯖の味噌煮 鯖 味噌 長葱	冬瓜の煮物 冬瓜 厚揚げ 人参 枝豆	パイナップル	すまし汁 なめこ 小松菜	麦ご飯	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 焼きそば
5金	牛乳 バジタフルせんべい	七夕そうめん そうめん 卵 オクラ 人参 ささ身	夏野菜のかき揚げ 赤パプリカ コーン 南瓜 茄子 玉葱	すいか			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
6土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		バナナ	卵スープ 卵 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
8月	牛乳 クラッカー	白身魚の西京焼き カラスカレイ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 オクラ	ぶどう	すまし汁 冬瓜 わかめ	雑穀米	牛乳 じゃが芋ピザ	麦茶 チャーハン
9火	牛乳 ミレービスケット	ビビンバ丼 お肉 人参 ほうれん草 もやし	豆腐と冬瓜の冷製あんかけ 豆腐 冬瓜	ヨーグルト	味噌汁 茄子 しめじ	ご飯	牛乳 胡麻クッキー	麦茶 焼きそば
10水	牛乳 とっちゃんせんべい	鱈の塩焼き 鱈	根菜煮 大根 人参 ごぼう れんこん 絹さや	パイナップル	味噌汁 おくら もやし	麦ご飯	牛乳 メロンパントースト	麦茶 混ぜご飯
11木	牛乳 うの花揚げ	回鍋肉 鶏胸肉 キャベツ ピーマン 長葱	春雨の和え物 春雨 赤・黄パプリカ きくらげ もやし	すいか	中華スープ じゃが芋 玉葱	雑穀米	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 おにぎり
12金	牛乳 バジタフルせんべい	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし トマト	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	ぶどう	すまし汁 キャベツ かいわれ		麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 サンドイッチ
13土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩麹焼き 鯖	南瓜サラダ 南瓜 枝豆 人参	バナナ	味噌汁 大根 ほうれん草	ご飯	牛乳 スティックパン	
16火	牛乳 ミレービスケット	タコライス お肉 玉葱 キャベツ トマト	切干大根サラダ 切干大根 胡瓜 昆布 黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 きな粉クリームサンド	麦茶 ピラフ
17水	牛乳 とっちゃんせんべい	キスの磯部揚げ キス	じゃが芋の中華和え じゃが芋 きくらげ 赤パプリカ 青梗菜	パイナップル	味噌汁 キャベツ 茄子	とうもろこしの 炊き込みご飯	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 焼きうどん
18木	牛乳 うの花揚げ	夏野菜カレー 鶏もも肉 茄子 オクラ 南瓜 玉葱	モロヘイヤのお浸し モロヘイヤ 人参 えのき もやし	すいか	コンソメスープ レタス コーン	ご飯	麦茶 ゴーヤチップス	麦茶 サンドイッチ
19金	牛乳 バジタフルせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	がんと野菜の含め煮 がんととき 人参 いんげん	ぶどう	すまし汁 わかめ お麩	麦ご飯	麦茶 おせんべい	麦茶 焼きそば
20土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		バナナ	卵スープ 卵 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
22月	牛乳 クラッカー	白身魚の西京焼き カラスカレイ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 オクラ	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 わかめ	雑穀米	牛乳 じゃが芋ピザ	麦茶 おにぎり
23火	牛乳 ミレービスケット	ビビンバ丼 お肉 人参 ほうれん草 もやし	豆腐と冬瓜の冷製あんかけ 豆腐 冬瓜	パイナップル	味噌汁 茄子 しめじ	麦ご飯	牛乳 胡麻クッキー	麦茶 焼きうどん
24水	牛乳 とっちゃんせんべい	鱈の塩焼き 鱈	根菜煮 大根 人参 ごぼう れんこん 絹さや	すいか	味噌汁 オクラ もやし	雑穀米	牛乳 メロンパントースト	麦茶 チャーハン
25木	牛乳 うの花揚げ	回鍋肉 鶏胸肉 キャベツ ピーマン 長葱	春雨の和え物 春雨 赤・黄パプリカ きくらげ もやし	ぶどう	中華スープ じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 焼きそば
26金	牛乳 バジタフルせんべい	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし トマト	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	バナナ	すまし汁 キャベツ かいわれ		麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 サンドイッチ
27土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩麹焼き 鯖	南瓜サラダ 南瓜 枝豆 人参	ヨーグルト	味噌汁 大根 ほうれん草	ご飯	牛乳 スティックパン	
29月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏肉 トマト 玉葱 にんにく	ほうれん草とコーンの煮浸し ほうれん草 コーン しめじ	パイナップル	コンソメスープ もやし ニラ	ロールパン	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯
30火	牛乳 ミレービスケット	鱈のエスカベッシュ 鱈 ピーマン 人参 玉葱 黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	すいか	マカロニスープ マカロニ トマト 南瓜	雑穀米	牛乳 フルーツ寒天	麦茶 焼きうどん
31水	牛乳 とっちゃんせんべい	和風煮込みハンバーグ お肉 玉葱 大根	コールスローサラダ キャベツ 豆苗 人参 黄パプリカ	ぶどう	すまし汁 かまぼこ 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ

※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 543kcal ・たんぱく質 22.4g ・脂質 13.8g
 ・カルシウム 249mg ・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