

令和元年 8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 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の梅煮 鯖 梅	じゃが芋のごま和え じゃが芋 人参 玉葱 ビーマン	バナナ	味噌汁 わかめ もやし	雑穀米	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 焼きそば
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏のさっぱり照り焼き 鶏もも肉	夏野菜の煮浸し 茄子 赤・黄パプリカ いんげん 玉葱	ヨーグルト	すまし汁 お葱 キャベツ	麦ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 混ぜご飯
3 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 きぬさや 人参 竹輪	パイナップル	味噌汁 茄子	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
5 月	牛乳 クラッカー	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	すいか			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
6 火	牛乳 ミレービスケット	チキンナゲット 鶏ムネ肉 鶏もも肉	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 赤・黄パプリカ 万能ねぎ かつお節	ぶどう	コンソメスープ 長葱 ほうれん草	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
7 水	牛乳 とっちゃんせんべい	キスフライ キス パン粉	炒り豆腐 豆腐 人参 枝豆 こんにゃく 油揚げ	バナナ	味噌汁 モロヘイヤ 大根	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 焼きうどん
8 木	牛乳 うの花揚げ	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱 じゃが芋	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	ヨーグルト	春雨スープ 春雨 しめじ ニラ	ご飯	牛乳 豆乳わらびもち	麦茶 ピラフ
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	パイナップル	すまし汁 冬瓜 わかめ	雑穀米	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
10 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		すいか	味噌汁 なめこ 青梗菜	ご飯	牛乳 スティックパン	
13 火	牛乳 ミレービスケット	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	南瓜のおかか和え 南瓜 かつお節	ぶどう	味噌汁 小松菜 えのき	麦ご飯	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 おにぎり
14 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ビーマン 卵 人参 長葱	里芋のチーズ焼き 里芋 チーズ	バナナ	すまし汁 そうめん オクラ	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きそば
15 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の梅煮 鯖 梅	じゃが芋のごま和え じゃが芋 人参 玉葱 ビーマン	ヨーグルト	味噌汁 わかめ もやし	麦ご飯	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 サンドイッチ
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏のさっぱり照り焼き 鶏もも肉	夏野菜の煮浸し 茄子 赤・黄パプリカ いんげん 玉葱	パイナップル	すまし汁 お葱 キャベツ	雑穀米	牛乳 とうもろこし	麦茶 混ぜご飯
17 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 きぬさや 人参 竹輪	すいか	味噌汁 茄子	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
19 月	牛乳 クラッカー	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 トマト かつお節 海苔	厚揚げの肉味噌煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	ぶどう			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
20 火	牛乳 ミレービスケット	キスフライ キス パン粉	炒り豆腐 豆腐 人参 枝豆 こんにゃく 油揚げ	バナナ	味噌汁 モロヘイヤ 大根	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
21 水	牛乳 とっちゃんせんべい	チキンナゲット 鶏ムネ肉 鶏もも肉	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 赤・黄パプリカ 万能ねぎ かつお節	ヨーグルト	コンソメスープ 長葱 ほうれん草	雑穀米	麦茶 アイスクリーム	麦茶 おにぎり
22 木	牛乳 うの花揚げ	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	パイナップル	すまし汁 冬瓜 わかめ	麦ご飯	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ハンバーガー お肉 チーズ	マカロニサラダ マカロニ コーン 胡瓜 玉葱 トマト	すいか	コンソメスープ レタス 玉葱 じゃが芋	ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼きうどん
24 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ 豆苗	バナナ	すまし汁 もずく じゃが芋	ご飯	牛乳 スティックパン	
26 月	牛乳 クラッカー	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ビーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	ぶどう	コンソメスープ トマト キャベツ	ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 ピラフ
27 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 絹さや	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 万能ネギ	雑穀米	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 焼きそば
28 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏のから揚げ 鶏もも肉	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	パイナップル	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
29 木	牛乳 うの花揚げ	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	南瓜のおかか和え 南瓜 かつお節	すいか	すまし汁 小松菜 えのき	雑穀米	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 サンドイッチ
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ビーマン 卵 人参 長葱	里芋のチーズ焼き 里芋 チーズ	ぶどう	味噌汁 もやし 玉葱	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 チャーハン
31 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		バナナ	すまし汁 なめこ 青梗菜	ご飯	牛乳 バームクーヘン	

※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 546kcal ・たんぱく質 22.8g ・脂質 14.4g
 ・カルシウム 211mg ・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