

令和元年 9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						
2月	牛乳 クラッカー	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ		梨	味噌汁 南瓜 大根	雑穀米	牛乳 バナナパイ	麦茶 ピラフ
3火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	もやしのナムル もやし 人参 きくらげ 豆苗	巨峰	すまし汁 冬瓜 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きうどん
4水	牛乳 とっちゃんせんべい	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン エリンギ 人参	柿	コンソメスープ 玉葱 お麩	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 おにぎり
5木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきとほうれん草の胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	ヨーグルト	すまし汁 もやし キャベツ	麦ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 竹輪 いんげん	バナナ	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 まぜご飯
7土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	梨	すまし汁 わかめ 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
9月	牛乳 クラッカー	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	五目煮 昆布 ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ	巨峰	味噌汁 じゃが芋 しめじ	ご飯	牛乳 フルーツポンチ	麦茶 焼きそば
10火	牛乳 ミレービスケット	きすの天ぷら きす	冬瓜の梅鯉和え 冬瓜 わかめ 人参 梅干し かつお節	柿	すまし汁 オクラ なめこ	麦ご飯	牛乳 里芋餅 小魚	麦茶 チャーハン
11水	牛乳 とっちゃんせんべい	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	じゃが芋とゴーヤのサラダ じゃが芋 ゴーヤ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 玉葱	ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
12木	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ブロッコリー カリフラワー	梨	わかめスープ わかめ 絹豆腐	雑穀米	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 ピラフ
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	バナナ	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	麦茶 白玉団子	麦茶 まぜご飯
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏の生姜煮 鶏肉 生姜	南瓜と高野豆腐の煮物 南瓜 高野豆腐 人参 絹さや	巨峰	すまし汁 舞茸 ほうれん草	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
17火	牛乳 ミレービスケット	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ		ヨーグルト	味噌汁 南瓜 大根	雑穀米	牛乳 バナナパイ	麦茶 焼きうどん
18水	牛乳 とっちゃんせんべい	タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト	青梗菜の炒め物 青梗菜 コーン エリンギ 人参	柿	コンソメスープ 玉葱 お麩	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 おにぎり
19木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	ひじきとほうれん草の胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	バナナ	すまし汁 もやし キャベツ	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 サンドイッチ
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	チキンカツ 鶏もも肉	里芋の煮物 里芋 人参 竹輪 いんげん	梨	味噌汁 さつま芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 まぜご飯
21土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	小松菜と根菜サラダ 小松菜 大根 人参 油揚げ	巨峰	すまし汁 わかめ 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
24火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と茄子の甘辛丼 鶏肉 茄子 長葱 キャベツ	五目煮 昆布 ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ	柿	味噌汁 じゃが芋 しめじ	ご飯	麦茶 おはぎ 小魚	麦茶 チャーハン
25水	牛乳 とっちゃんせんべい	スパゲッティミートソース パスタ 人参 玉葱 お肉 鶏ひき肉	彩の野菜の揚げ浸し ズッキーニ 茄子 南瓜 赤パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 玉葱		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
26木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	大根サラダ 大根 人参 かいわれ	バナナ	わかめスープ わかめ 絹豆腐	雑穀米	牛乳 フルーツポンチ	麦茶 まぜご飯
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん	さつま芋のレモン煮 さつま芋 レモン	梨	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 里芋餅 小魚	麦茶 焼きそば
28土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 お肉 人参 玉葱 ニラ もやし		巨峰	春雨スープ 春雨 卵 レタス しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
30月	牛乳 クラッカー	きすの天ぷら きす	冬瓜の梅鯉和え 冬瓜 わかめ 人参 梅干し かつお節	柿	すまし汁 オクラ なめこ	雑穀米	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 おにぎり

※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 556kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 13.5g
 ・カルシウム 241mg ・食塩 1.6g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります