

令和元年 10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 火	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉 油揚げ 人参 コーン	こんにゃくの彩り炒め こんにゃく ビーマン 赤・黄パプリカ	梨	味噌汁 麩 もやし	麦ご飯	牛乳 干し芋	麦茶 焼きうどん
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	巨峰	すまし汁 舞茸 卵	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
3 木	牛乳 うの花揚げ	なめうどん うどん なめこ かまぼこ わかめ	さつまいのかき揚げ さつまい 玉葱 人参	ヨーグルト			麦茶 チャーハン	麦茶 サンドイッチ
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャガ芋 玉葱	冬瓜のあんかけ 冬瓜 かまぼこ 赤・黄パプリカ	バナナ	コンソメスープ 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
5 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん 大豆	柿	味噌汁 わかめ しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	
7 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	さつまいサラダ ブロッコリー さつまい 赤・黄パプリカ	梨	コンソメスープ エリンギ ほうれん草	ロールパン	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きそば
8 火	牛乳 ミレービスケット	八宝菜 肉 白菜 人参 ビーマン ヤングコーン 海苔 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	巨峰	中華スープ 青梗菜 コーン	麦ご飯	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 おにぎり
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖塩麹焼き 鯖	蓮根のきんぴら 蓮根 赤・黄パプリカ ビーマン	ヨーグルト	味噌汁 里芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯
10 木	牛乳 うの花揚げ	とりむねポテト 鶏胸肉 ジャガ芋	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	バナナ	すまし汁 板麩 かいわれ	麦ご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き 小魚	麦茶 サンドイッチ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖	南瓜とひじきの煮物 南瓜 ひじき 人参 絹さや	柿	味噌汁 えのき キャベツ	栗ご飯	牛乳 クロワッサン	麦茶 チャーハン
12 土	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティナポリタン パスタ ビーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ ベーコン		梨	コンソメスープ コーン 長葱 レタス		牛乳 バームクーヘン	
15 火	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉 油揚げ 人参 コーン	こんにゃくの彩り炒め こんにゃく ビーマン 赤・黄パプリカ	巨峰	味噌汁 麩 もやし	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 焼きうどん
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 卵	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
17 木	牛乳 うの花揚げ	なめうどん うどん なめこ かまぼこ わかめ	さつまいのかき揚げ さつまい 玉葱 人参	バナナ			麦茶 チャーハン	麦茶 サンドイッチ
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャガ芋 玉葱	冬瓜のあんかけ 冬瓜 かまぼこ 赤・黄パプリカ	柿	コンソメスープ 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
19 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん 大豆	りんご	味噌汁 わかめ しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	
21 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	さつまいサラダ ブロッコリー さつまい 赤・黄パプリカ	梨	コンソメスープ エリンギ ほうれん草	ロールパン	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 混ぜご飯
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	八宝菜 肉 白菜 人参 ビーマン ヤングコーン 海苔 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	ヨーグルト	中華スープ 青梗菜 コーン	雑穀米	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 焼きそば
24 木	牛乳 うの花揚げ	鯖塩麹焼き 鯖	蓮根のきんぴら 蓮根 赤・黄パプリカ ビーマン	バナナ	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 チャーハン
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	とりむねポテト 鶏胸肉 ジャガ芋	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	りんご	すまし汁 板麩 かいわれ	雑穀米	麦茶 にゅうめん	麦茶 サンドイッチ
26 土	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティナポリタン パスタ ビーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ ベーコン		柿	コンソメスープ コーン 長葱 レタス		牛乳 バームクーヘン	
28 月	牛乳 クラッカー	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	もやしの塩昆布和え もやし 赤・黄パプリカ 万能ネギ	梨	味噌汁 えのき キャベツ	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 焼きうどん
29 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	南瓜とひじきの煮物 南瓜 ひじき 人参 絹さや	りんご	すまし汁 板麩 かいわれ	栗ご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き 小魚	麦茶 ピラフ
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	サンドイッチ ツナ 胡瓜 鶏もも肉 卵 ハム チーズ	ポテトフライ じゃが芋	ヨーグルト	コーンポタージュ コーン	食パン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
31 木	牛乳 うの花揚げ	サンマの塩焼き サンマ	里芋の煮物 里芋 こんにゃく 人参 絹さや	バナナ	味噌汁 もやし 絹豆腐	雑穀米	牛乳 アイストップ	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、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 559kcal ・たんぱく質 21.6g ・脂質 13.6g
・カルシウム 234mg ・食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります