

令和2年 4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 水	牛乳 とっちゃんせんべい	マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	もやしの和え物 もやし 人参 豆苗	りんご	中華スープ 赤・黄パプリカ 大根	ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 焼うどん
2 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ	オレンジ	すまし汁 うど 小松菜	たけのこご飯 筍 油揚げ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ピラフ
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし さくらげ 白薬 かまぼこ	長芋とエリンギのおかか焼き 長芋 エリンギ 鰹節	ヨーグルト			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
4 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根サラダ 大根 赤パプリカ アスパラ	バナナ	すまし汁 カブ カブの葉 わかめ 麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
6 月	牛乳 クラッカー	春野菜とチキンのクリーム煮 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム スナップエンドウ		りんご		ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
7 火	牛乳 ミレービスケット	魚の和風あんかけ カラスガレイ ビーマン 玉葱 きくらげ 黄パプリカ	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	オレンジ	味噌汁 茄子 長ネギ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 混ぜご飯
8 水	牛乳 とっちゃんせんべい	高野豆腐のオイスター炒め 高野豆腐 お肉 青梗菜 玉葱	カブの胡麻サラダ カブ カブの葉 赤パプリカ	ヨーグルト	中華スープ きくらげ 春雨	雑穀米	麦茶 豆乳もち 小魚	麦茶 焼きそば
9 木	牛乳 うの花揚げ	鮭フライ 鮭 パン粉	ごぼうの煮物 ごぼう 人参 竹輪 絹さや	バナナ	味噌汁 白菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ジャムチーズサンド	麦茶 おにぎり
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の味噌煮 鶏もも肉 大根	小松菜のお浸し 小松菜 えのき 黄パプリカ 人参	りんご	すまし汁 そうめん 三つ葉	雑穀米	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 サンドイッチ
11 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 玉葱 ビーマン お肉 しめじ		オレンジ	コンソメスープ レタス キャベツ 黄パプリカ		牛乳 バームクーヘン	
13 月	牛乳 クラッカー	お肉と筍の炒め物 お肉 筍 長ネギ ビーマン 人参	さつま芋のレモン煮 さつま芋	ヨーグルト	味噌汁 もやし しめじ	麦ご飯	牛乳 おからドーナツ	麦茶 焼うどん
14 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華蒸し カラスガレイ	キャベツサラダ キャベツ 赤パプリカ コーン	バナナ	すまし汁 ごぼう 三つ葉 蒲鉾	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 チャーハン
15 水	牛乳 とっちゃんせんべい	マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	もやしの和え物 もやし 人参 豆苗	りんご	中華スープ 赤・黄パプリカ 大根	ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 混ぜご飯
16 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ	オレンジ	すまし汁 うど 小松菜	たけのこご飯 筍 油揚げ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 おにぎり
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし さくらげ 白薬 かまぼこ	長芋とエリンギのおかか焼き 長芋 エリンギ 鰹節	ヨーグルト			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
18 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根サラダ 大根 赤パプリカ アスパラ	バナナ	すまし汁 カブ カブの葉 わかめ 麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
20 月	牛乳 クラッカー	春野菜とチキンのクリーム煮 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム スナップエンドウ		りんご		ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
21 火	牛乳 ミレービスケット	魚の和風あんかけ カラスガレイ ビーマン 玉葱 きくらげ 黄パプリカ	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	オレンジ	味噌汁 茄子 長ネギ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 ピラフ
22 水	牛乳 とっちゃんせんべい	和風ミートローフ お肉 豆腐 いんげん 人参 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 黄パプリカ アスパラ	ヨーグルト	コンソメスープ 大根 トマト	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
23 木	牛乳 うの花揚げ	鮭フライ 鮭 パン粉	ごぼうの煮物 ごぼう 人参 竹輪 絹さや	バナナ	味噌汁 白菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ジャムチーズサンド	麦茶 混ぜご飯
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の味噌煮 鶏もも肉 大根	小松菜のお浸し 小松菜 えのき 黄パプリカ 人参	りんご	すまし汁 そうめん 三つ葉	雑穀米	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 サンドイッチ
25 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 玉葱 ビーマン お肉 しめじ		オレンジ	コンソメスープ レタス キャベツ 黄パプリカ		牛乳 バームクーヘン	
27 月	牛乳 クラッカー	お肉と筍の炒め物 お肉 筍 長ネギ ビーマン 人参	さつま芋のレモン煮 さつま芋	ヨーグルト	味噌汁 もやし しめじ	麦ご飯	牛乳 おからドーナツ	麦茶 チャーハン
28 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華蒸し カラスガレイ	キャベツサラダ キャベツ 赤パプリカ コーン	バナナ	すまし汁 ごぼう 三つ葉 蒲鉾	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
30 木	牛乳 うの花揚げ	チキンステーキ 鶏もも肉	カブの胡麻サラダ カブ カブの葉 赤パプリカ	りんご	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	麦茶 焼うどん

※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 554kcal ・たんぱく質 23.3g ・脂質 13.5g
 ・カルシウム 259mg ・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