

令和2年 5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 金	牛乳 ミレービスケット	鯉のぼりハンバーグ 挽肉 玉葱 豆腐	パインサラダ パインアップル キャベツ 胡瓜 人参	メロン マカロニ レタス コーン	マカロニスープ マカロニ レタス コーン	雑穀米	牛乳 兜春巻き	麦茶 ピラフ
2 土	牛乳 とっとちゃんせんべい	魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	じゃが芋とアスパラの炒め物 じゃが芋 アスパラ 人参	オレンジ	中華スープ 青梗菜 きくらげ	ご飯	牛乳 スティックパン	
7 木	牛乳 うの花揚げ	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 赤・黄パプリカ 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 大根 お麩	麦ごはん	麦茶 スープパスタ	麦茶 サンドイッチ
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	しらたきのきんぴら しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	バナナ	すまし汁 なめこ 茄子	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	ひじきの炒め煮 ひじき 小松菜 人参 油揚げ	りんご	味噌汁 もやし わかめ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 月	牛乳 クラッカー	チキンマカロニグラタン マカロニ 鶏もも肉 ブロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		メロン	コンソメスープ トマト ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
12 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 人参 かいわれ	オレンジ	味噌汁 じゃが芋 舞茸	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 チャーハン
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	春野菜カレー 鶏肉 新じゃが芋 新玉葱 人参 スナップエンドウ	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ハバロア クラッカー	麦茶 おにぎり
14 木	牛乳 うの花揚げ	焼きうどん うどん ツナ 長葱 万能ねぎ しめじ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	バナナ	すまし汁 ふき 油揚げ		牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 竹輪 人参	カブのゆかり和え カブ カブの葉 胡瓜	りんご	味噌汁 うど まいたけ	雑穀米	牛乳 バナナパイ	麦茶 ピラフ
16 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 コーン 長葱 かまぼこ 人参 ピーマン		メロン	中華スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 スティックパン	
18 月	牛乳 クラッカー	鶏肉の葱味噌焼き 鶏もも肉 長葱	五目煮 大豆 人参 大根 さつま揚げ いんげん	オレンジ	すまし汁 もずく 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 ラスク	麦茶 混ぜご飯
19 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の甘辛煮 鯖	野菜炒め ニラ もやし 人参 きくらげ ピーマン	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼うどん
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ピビンバ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	ふきと筍と高野豆腐の含め煮 ふき たけのこ 高野豆腐	バナナ	すまし汁 卵 長ネギ	ご飯	牛乳 レモンケーキ	麦茶 チャーハン
21 木	牛乳 うの花揚げ	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 赤・黄パプリカ 胡瓜	りんご	味噌汁 大根 お麩	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 サンドイッチ
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	しらたきのきんぴら しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	メロン	すまし汁 なめこ 茄子	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 おにぎり
23 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	ひじきの炒め煮 ひじき 小松菜 人参 油揚げ	オレンジ	味噌汁 もやし わかめ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25 月	牛乳 クラッカー	チキンマカロニグラタン マカロニ 鶏もも肉 ブロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		ヨーグルト	コンソメスープ トマト ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 人参 かいわれ	バナナ	味噌汁 じゃが芋 舞茸	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 ピラフ
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	春野菜カレー 鶏肉 新じゃが芋 新玉葱 人参 スナップエンドウ	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	りんご		ご飯	牛乳 ハバロア クラッカー	麦茶 焼きそば
28 木	牛乳 うの花揚げ	焼きうどん うどん ツナ 長葱 万能ねぎ しめじ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	メロン	すまし汁 ふき 油揚げ		麦茶 そら豆ご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 竹輪 人参	カブのゆかり和え カブ カブの葉 胡瓜	オレンジ	味噌汁 うど まいたけ	雑穀米	牛乳 バナナパイ	麦茶 混ぜご飯
30 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 卵 長葱 かまぼこ 人参 ピーマン		ヨーグルト	中華スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 スティックパン	

※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 554kcal ・たんぱく質 22.8g ・脂質 14.0g
 ・カルシウム 247mg ・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