令和2年　6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 月	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ 卵　玉葱　じゃが芋　ベーコン	もやしとピーマンの和え物 もやし　ピーマン	ヨーグルト	コンソメスープ キャベツ　しめじ	ロールパン	麦茶 チャーハン　小魚	麦茶 焼うどん
2 火	牛乳 ミレービスケット	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ　玉葱　コーン　南瓜	ささみの梅サラダ ささ身　キャベツ　きくらげ　赤パプリカ	オレンジ	すまし汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
3 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の焼き浸し 鮭	ぜんまいのナムル ぜんまい　もやし　小松菜　人参	りんご	味噌汁 えのき　玉葱	麦ご飯	牛乳 いも餅	麦茶 チャーハン
4 木	牛乳 クラッカー	鶏むね肉のうま煮 鶏むね肉	野菜と油揚げの胡麻酢和え 胡瓜　人参　大根　油揚げ	メロン	わかめスープ わかめ　コーン	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 ピラフ
5 金	牛乳 ベジタブルせんべい	揚げ出し豆腐の具沢山あんかけ 木綿豆腐　お肉　人参　しめじ　きくらげ　もやし　筍　三つ葉		ヨーグルト	味噌汁 白菜　さつま芋	麦ご飯	麦茶 枝豆　小魚	麦茶 混ぜご飯
6 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き サバ	青梗菜の中華和え 青梗菜　竹輪　人参	オレンジ	すまし汁 じゃが芋　なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
8 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉　玉葱　しめじ	トマトのチーズおかか和え トマ　チーズ　胡瓜　鰹節	りんご		ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼きそば
9 火	牛乳 ミレービスケット	鯵フライ 鯵　パン粉	ほうれん草の煮浸し ほうれん草　えのき　赤・黄パプリカ	メロン	味噌汁 まいたけ　玉葱	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
10 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ピーマンの肉詰め ピーマン　お肉　玉葱	キャベツと春雨の和え物 キャベツ　春雨　人参　黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 卵　絹豆腐	時計ご飯	麦茶 あじさいゼリー　クラッカー	麦茶 焼うどん
11 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ　チーズ	野菜の炊き合わせ 南瓜　人参　いんげん	オレンジ	味噌汁 もずく　もやし　万能ネギ	麦ご飯	牛乳 ポンデケージョ	麦茶 ピラフ
12 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 蒸し麺　鶏ひき肉　キャベツ　人参　もやし　ピーマン	じゃが芋の煮物 じゃが芋　わかめ　油揚げ	りんご			麦茶 雑炊　小魚	麦茶 サンドイッチ
13 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉	野菜のマリネ オクラ　茄子　人参	メロン	すまし汁 エリンギ　長ネギ	ご飯	牛乳 スティックパン	
15 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ 卵　玉葱　じゃが芋　ベーコン	もやしとピーマンのおかか和え もやし　ピーマン　かつお節	ヨーグルト	コンソメスープ キャベツ　しめじ	ロールパン	麦茶 チャーハン　小魚	麦茶 焼きそば
16 火	牛乳 ミレービスケット	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ　玉葱　コーン　南瓜	ささみの梅サラダ ささ身　キャベツ　きくらげ　赤パプリカ	オレンジ	すまし汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
17 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の焼き浸し 鮭	ぜんまいのナムル ぜんまい　もやし　小松菜　人参	りんご	味噌汁 えのき　玉葱	麦ご飯	牛乳 いも餅	麦茶 おにぎり
18 木	牛乳 うの花揚げ	鶏むね肉のうま煮 鶏むね肉	野菜と油揚げの胡麻酢和え 胡瓜　人参　大根　油揚げ	メロン	わかめスープ わかめ　コーン	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
19 金	牛乳 ベジタブルせんべい	揚げ出し豆腐の具沢山あんかけ 木綿豆腐　お肉　人参　しめじ　きくらげ　もやし　筍　三つ葉		ヨーグルト	味噌汁 白菜　さつま芋	麦ご飯	麦茶 枝豆　小魚	麦茶 混ぜご飯
20 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き サバ	青梗菜の中華和え 青梗菜　竹輪　人参	オレンジ	すまし汁 じゃが芋　なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
22 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉　玉葱　しめじ	トマトのチーズおかか和え トマ　チーズ　胡瓜　鰹節	りんご		ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼うどん
23 火	牛乳 ミレービスケット	鯵フライ 鯵　パン粉	ほうれん草の煮浸し ほうれん草　えのき　赤・黄パプリカ	メロン	味噌汁 まいたけ　玉葱	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
24 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンドリア 鶏もも肉　玉葱　人参　コーン	温野菜 ブロッコリー　じゃが芋　赤・黄パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ レタス　長ネギ	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
25 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ　チーズ	野菜の炊き合わせ 南瓜　人参　いんげん	オレンジ	味噌汁 もずく　もやし　万能ネギ	麦ご飯	牛乳 ポンデケージョ	麦茶 混ぜご飯
26 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 蒸し麺　鶏ひき肉　キャベツ　人参　もやし　ピーマン	じゃが芋の煮物 じゃが芋　わかめ　油揚げ	りんご			麦茶 雑炊　小魚	麦茶 おにぎり
27 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の胡麻ダレ焼き 鶏もも肉	野菜のマリネ オクラ　茄子　人参	メロン	すまし汁 エリンギ　長ネギ	ご飯	牛乳 スティックパン	
29 月	牛乳 クラッカー	かじきのパン粉焼き かじき　パン粉　青のり	炒り卵サラダ アスパラ　キャベツ　卵　赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 オクラ　茄子	雑穀米	牛乳 ゼリー	麦茶 チャーハン
30 火	牛乳 ミレービスケット	炒り豆腐 木綿豆腐　お肉　人参　長ネギ　油揚げ　絹さや	いんげんと南瓜の胡麻和え いんげん　南瓜	オレンジ	すまし汁 蒲鉾　三つ葉	麦ご飯	牛乳 人参プリッツ	麦茶 焼うどん

※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　540kcal　・たんぱく質　21.6g　・脂質　13.1g
・カルシウム　252mg　・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