

令和2年 7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 とっとちゃんせんべい	タコライス お肉 玉葱 キャベツ トマト	オクラとしめじのお浸し オクラ しめじ 鰹節	すいか	コンソメスープ レタス コーン	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 サンドイッチ
2 木	牛乳 うの花揚げ	キスの磯部揚げ キス 青のり	切干大根サラダ 切干大根 胡瓜 昆布 人参	ぶどう	味噌汁 キャベツ 茄子	雑穀米	牛乳 カレーパン	麦茶 焼きそば
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 長葱	もやしの和え物 もやし 赤パプリカ きくらげ	バナナ	中華スープ 玉葱 人参	麦ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 チャーハン
4 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩麹焼き 鯖	南瓜サラダ 南瓜 枝豆 人参	ヨーグルト	すまし汁 モロヘイヤ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 クラッカー	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜	パイナップル	味噌汁 大根 なめこ	ご飯	牛乳 豆腐スナック	麦茶 混ぜご飯
7 火	牛乳 ミレービスケット	七タそうめん そうめん 卵 オクラ 人参 ささ身	野菜のかき揚げ コーン 南瓜 玉葱	すいか			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の塩焼き 鯖	根菜煮 大根 人参 ごぼう 絹さや	ぶどう	すまし汁 わかめ 豆腐	とうもろこしの 炊き込みご飯	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 焼うどん
9 木	牛乳 うの花揚げ	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	小松菜の炒め物 小松菜 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	雑穀米	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 おにぎり
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の西京焼き カラスガレイ	野菜の胡麻和え インゲン ブロッコリー 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 長ネギ	麦ご飯	牛乳 米粉のおやき	麦茶 ピラフ
11 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		パイナップル	中華スープ もやし えのき	ご飯	牛乳 スティックパン	
13 月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鮭 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ		すいか	じゃが芋のポタージュ じゃが芋	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
14 火	牛乳 ミレービスケット	擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき 絹さや	ピーマンのきんぴら ピーマン つきこんにゃく 赤パプリカ	ぶどう	味噌汁 南瓜 舞茸	雑穀米	牛乳 マシュマロサンド	麦茶 チャーハン
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タコライス お肉 玉葱 キャベツ トマト	オクラとしめじのお浸し オクラ しめじ 鰹節	バナナ	コンソメスープ レタス コーン	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 サンドイッチ
16 木	牛乳 うの花揚げ	キスの磯部揚げ キス 青のり	切干大根サラダ 切干大根 胡瓜 昆布 人参	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ 茄子	麦ご飯	牛乳 カレーパン	麦茶 焼うどん
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 長葱	もやしの和え物 もやし 赤パプリカ きくらげ	パイナップル	中華スープ 玉葱 人参	雑穀米	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
18 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩麹焼き 鯖	南瓜サラダ 南瓜 枝豆 人参	すいか	すまし汁 モロヘイヤ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
20 月	牛乳 クラッカー	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜	ぶどう	味噌汁 大根 なめこ	ご飯	牛乳 豆腐スナック	麦茶 おにぎり
21 火	牛乳 ミレービスケット	ジャージャーうどん ゆでうどん 挽肉 玉葱 青梗菜 もやし トマト	きゅうりの納豆和え きゅうり 納豆 わかめ しらす 生姜	バナナ			麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の塩焼き 鯖	根菜煮 大根 人参 ごぼう 絹さや	ヨーグルト	すまし汁 わかめ 豆腐	とうもろこしの 炊き込みご飯	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 焼きそば
25 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		パイナップル	中華スープ もやし えのき	ご飯	牛乳 スティックパン	
27 月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鮭 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ		すいか	じゃが芋のポタージュ じゃが芋	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
28 火	牛乳 ミレービスケット	擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき 絹さや	ピーマンのきんぴら ピーマン つきこんにゃく 赤パプリカ	ぶどう	味噌汁 南瓜 舞茸	麦ご飯	牛乳 マシュマロサンド	麦茶 ピラフ
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	クリスピーチキン 鶏もも肉 クラッカー	ポテトサラダ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜	バナナ	コンソメスープ モロヘイヤ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
30 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の西京焼き カラスガレイ	野菜の胡麻和え インゲン ブロッコリー 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 長ネギ	麦ご飯	牛乳 米粉のおやき	麦茶 チャーハン
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	小松菜の炒め物 小松菜 人参 油揚げ	パイナップル	味噌汁 じゃが芋 玉葱	雑穀米	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 混ぜご飯

※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 535kcal ・たんぱく質 23.3g ・脂質 13.2g
 ・カルシウム 286mg ・食塩 1.5g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります