

令和2年 8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 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の梅煮 鯖 梅	オクラと春雨のサラダ オクラ 春雨 さくらげ ヤングコーン 人参	すいか	すまし汁 お麩 キャベツ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
3 月	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 トマト 鶏もも肉 玉葱 トマト いんげん コーン ジャが芋		ぶどう		ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼うどん
4 火	牛乳 ミレービスケット	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
5 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	パイナップル			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
6 木	牛乳 うの花揚げ	チキンナゲット 鶏ムネ肉 鶏もも肉	胡瓜の酢の物 胡瓜 竹輪 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 わかめ 長ネギ	雑穀米	牛乳 枝豆	麦茶 混ぜご飯
7 金	牛乳 バジタフルせんべい	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	里芋のチーズ焼き 里芋 チーズ	すいか	すまし汁 小松菜 えのき	麦ご飯	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 焼きそば
8 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		バナナ	味噌汁 なめこ 青梗菜	ご飯	牛乳 スティックパン	
11 火	牛乳 ミレービスケット	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱 人参 ピーマン	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	ぶどう	春雨スープ 春雨 しめじ ニラ	ご飯	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 ピラフ
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 きぬさや 人参 竹輪	パイナップル	味噌汁 冬瓜 わかめ	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
13 木	牛乳 うの花揚げ	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	南瓜のおかか和え 南瓜 かつお節	すいか	すまし汁 そうめん オクラ	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 チャーハン
14 金	牛乳 バジタフルせんべい	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 万能ネギ	雑穀米	牛乳 とうもろこし	麦茶 サンドイッチ
15 土	牛乳 ミレービスケット	あんかけ焼きそば 中華麺 お肉 もやし 青梗菜 白菜 人参 さくらげ 長ネギ		バナナ	中華スープ 豆苗 えのき		牛乳 バームクーヘン	
17 月	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 トマト 鶏もも肉 玉葱 トマト いんげん コーン ジャが芋		ぶどう		ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
18 火	牛乳 ミレービスケット	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	パイナップル	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 トマト わかめ	じゃが芋の挽肉あんかけ じゃが芋 玉ねぎ 長葱 お肉	ヨーグルト			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
20 木	牛乳 うの花揚げ	チキンナゲット 鶏ムネ肉 鶏もも肉	胡瓜の酢の物 胡瓜 竹輪 赤・黄パプリカ	すいか	味噌汁 わかめ 長ネギ	雑穀米	牛乳 枝豆	麦茶 おにぎり
21 金	牛乳 バジタフルせんべい	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	里芋のチーズ焼き 里芋 チーズ	バナナ	すまし汁 小松菜 えのき	麦ご飯	牛乳 南瓜ドーナツ	麦茶 焼うどん
22 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		ぶどう	味噌汁 なめこ 青梗菜	ご飯	牛乳 スティックパン	
24 月	牛乳 クラッカー	ハンバーガー お肉 チーズ	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 赤・黄パプリカ 万能ねぎ 鰹節	パイナップル	マカロニスープ マカロニ ほうれん草	ロールパン	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 ピラフ
25 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 きぬさや 人参 竹輪	すいか	味噌汁 冬瓜 わかめ	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ひまわりカレー 挽肉 ジャが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	ヨーグルト		ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
27 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ いんげん	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 チャーハン
28 金	牛乳 バジタフルせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	南瓜のおかか和え 南瓜 かつお節	ぶどう	すまし汁 そうめん オクラ	雑穀米	牛乳 とうもろこし	麦茶 焼うどん
29 土	牛乳 ミレービスケット	あんかけ焼きそば 中華麺 お肉 もやし 青梗菜 白菜 人参 さくらげ 長ネギ		パイナップル	中華スープ 豆苗 えのき		牛乳 バームクーヘン	麦茶 サンドイッチ
31 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 人参 しらす 長ネギ いんげん		ヨーグルト	味噌汁 里芋 大根 キャベツ	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	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・ご飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 556kcal ・たんぱく質 23.3g ・脂質 13.8g
 ・カルシウム 225mg ・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