

令和2年 9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 火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の中華煮 <small>赤魚 長葱 生姜</small>	もやしのみナムル <small>もやし 人参 きくらげ 豆苗</small>	梨	すまし汁 <small>ほうれん草 お麩</small>	雑穀米	牛乳 バナナパイ	麦茶 炊き込みご飯
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タンドリーチキン <small>鶏もも ヨーグルト</small>	里芋の煮物 <small>里芋 人参 竹輪 いんげん</small>	巨峰	味噌汁 <small>冬瓜 板麩</small>	麦ご飯	牛乳 パンプディング	麦茶 焼きそば
3 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け <small>カラスガレイ にんにく 生姜 長葱</small>	ひじきとほうれん草の胡麻和え <small>ひじき ほうれん草 人参 えのき</small>	柿	すまし汁 <small>里芋 玉葱</small>	雑穀米	牛乳 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 <small>鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん</small>	さつま芋のレモン煮 <small>さつま芋 レモン</small>	バナナ	味噌汁 <small>オクラ なめこ</small>	麦ご飯	牛乳 クラッカーピザ	麦茶 ピラフ
5 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き <small>鯖</small>	大根サラダ <small>大根 人参 かいわれ</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>じゃが芋 しめじ</small>	ご飯	牛乳 スティックパン	
7 月	牛乳 クラッカー	四色丼 <small>鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参</small>	冬瓜の梅鯉和え <small>冬瓜 わかめ 梅干し かつお節</small>	梨	味噌汁 <small>わかめ 長葱</small>	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 チャーハン
8 火	牛乳 ミレービスケット	鮭みぞれあん <small>鮭 大根 万能ねぎ</small>	南瓜サラダ <small>南瓜 玉葱 人参 胡瓜</small>	巨峰	すまし汁 <small>小松菜 油揚げ</small>	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼うどん
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	冷やしラーメン <small>中華麺 お肉 もやし 人参 ビーマン</small>	じゃが芋の煮物 <small>じゃが芋 さつま揚げ いんげん</small>	柿			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 おにぎり
10 木	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ <small>じゃが芋 お肉 玉葱 卵</small>	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ <small>ブロッコリー カリフラワー</small>	バナナ	コンソメスープ <small>トマト オクラ 舞茸</small>	雑穀米	牛乳 芋けんぴ	麦茶 サンドイッチ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	きすの天ぷら <small>きす</small>	五目煮 <small>昆布 ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>南瓜 大根</small>	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 炊き込みご飯
12 土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 <small>お肉 人参 玉葱 ビーマン 赤・黄パプリカ もやし</small>		梨	中華スープ <small>キャベツ きくらげ 春雨</small>	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
14 月	牛乳 クラッカー	豆腐のうま煮 <small>もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ</small>		巨峰	味噌汁 <small>さつま芋 玉葱</small>	雑穀米	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 ピラフ
15 火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の中華煮 <small>赤魚 長葱 生姜</small>	もやしのみナムル <small>もやし 人参 きくらげ 豆苗</small>	柿	すまし汁 <small>ほうれん草 お麩</small>	麦ご飯	牛乳 バナナパイ	麦茶 焼きそば
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タンドリーチキン <small>鶏もも ヨーグルト</small>	里芋の煮物 <small>里芋 人参 竹輪 いんげん</small>	バナナ	味噌汁 <small>冬瓜 板麩</small>	雑穀米	牛乳 パンプディング	麦茶 チャーハン
17 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の香味漬け <small>カラスガレイ にんにく 生姜 長葱</small>	ひじきとほうれん草の胡麻和え <small>ひじき ほうれん草 人参 えのき</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>里芋 玉葱</small>	麦ご飯	牛乳 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 <small>鶏もも こんにゃく 人参 蓮根 ごぼう いんげん</small>	さつま芋のレモン煮 <small>さつま芋 レモン</small>	梨	味噌汁 <small>オクラ なめこ</small>	雑穀米	牛乳 クラッカーピザ	麦茶 焼うどん
19 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き <small>鯖</small>	大根サラダ <small>大根 人参 かいわれ</small>	巨峰	すまし汁 <small>じゃが芋 しめじ</small>	ご飯	牛乳 スティックパン	
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	冷やしラーメン <small>中華麺 お肉 もやし 人参 ビーマン</small>	じゃが芋の煮物 <small>じゃが芋 さつま揚げ いんげん</small>	柿			麦茶 おはぎ 小魚	麦茶 おにぎり
24 木	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ <small>じゃが芋 お肉 玉葱 卵</small>	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ <small>ブロッコリー カリフラワー</small>	バナナ	コンソメスープ <small>トマト オクラ 舞茸</small>	雑穀米	牛乳 芋けんぴ	麦茶 サンドイッチ
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	きすの天ぷら <small>きす</small>	五目煮 <small>昆布 ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ</small>	ヨーグルト	すまし汁 <small>南瓜 大根</small>	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きそば
26 土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 <small>お肉 人参 玉葱 ビーマン 赤・黄パプリカ もやし</small>		梨	中華スープ <small>キャベツ きくらげ 春雨</small>	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
28 月	牛乳 クラッカー	豆腐のうま煮 <small>もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ</small>		巨峰	味噌汁 <small>さつま芋 玉葱</small>	雑穀米	麦茶 白玉団子	麦茶 ピラフ
29 火	牛乳 ミレービスケット	鮭みぞれあん <small>鮭 大根 万能ねぎ</small>	南瓜サラダ <small>南瓜 玉葱 人参 胡瓜</small>	柿	すまし汁 <small>小松菜 油揚げ</small>	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼うどん
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	うさぎピラフ <small>ご飯 玉葱 人参</small>	鶏の唐揚げ <small>鶏もも肉 ニンニク 生姜</small>	ヨーグルト	コンソメスープ <small>ほうれん草 大根 トマト もやし</small>	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン

※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 539kcal ・たんぱく質 22.1g ・脂質 12.6g
 ・カルシウム 227mg ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります