

令和3年 4月 献立表

シャローーム三育保育園

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 木	牛乳 うの花揚げ	マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	長芋の和え物 長芋 せり 赤・黄パプリカ かつお節	りんご	中華スープ わかめ もやし	ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 焼きそば
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭フライ 鮭 パン粉	ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ 絹さや	オレンジ	味噌汁 うど 舞茸	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン
3 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	ほうれん草の煮びたし ほうれん草 しめじ 人参 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 たけのこ 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
5 月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	バナナ		ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
6 火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の酢豚風 高野豆腐 玉葱 ビーマン 人参 じゃが芋 きくらげ	カブの胡麻サラダ カブ カブの葉	りんご	味噌汁 茄子 大根	雑穀米	牛乳 ジャムチーズサンド	麦茶 ピラフ
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ビーマン	じゃが煮 じゃが芋	オレンジ			麦茶 チャーハン	麦茶 混ぜご飯
8 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	ヨーグルト	すまし汁 なめこ ニら	たけのこご飯 筍 油揚げ	牛乳 ピザまん	麦茶 焼うどん
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	肉団子のトマト煮込み 挽肉 玉葱 トマト	小松菜ともやしのごま酢和え 小松菜 もやし	バナナ	コンソメスープ じゃが芋 さつま芋 南瓜	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 サンドイッチ
10 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	大根のゆかり和え 大根 人参 豆苗	りんご	味噌汁 カブ カブの葉	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12 月	牛乳 クラッカー	春野菜とチキンのクリーム煮 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム スナップエンドウ		オレンジ		ロールパン	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	麦茶 おにぎり
13 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華蒸し からすがれい	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 きくらげ	ヨーグルト	すまし汁 油揚げ 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 もちもちドーナツ	麦茶 チャーハン
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキン南蛮 鶏もも肉	アスパラのきんぴら アスパラ 人参 竹輪 じゃが芋	バナナ	味噌汁 ふき 大根	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
15 木	牛乳 うの花揚げ	マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	長芋の和え物 長芋 せり 赤・黄パプリカ かつお節	りんご	中華スープ わかめ もやし	ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 混ぜご飯
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭フライ 鮭 パン粉	ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ 絹さや	オレンジ	味噌汁 うど 舞茸	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ピラフ
17 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	ほうれん草の煮びたし ほうれん草 しめじ 人参 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 たけのこ 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
19 月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	バナナ		ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
20 火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の酢豚風 高野豆腐 玉葱 ビーマン 赤・黄パプリカ	カブの胡麻サラダ カブ カブの葉	りんご	味噌汁 茄子 大根	麦ご飯	牛乳 ジャムチーズサンド	麦茶 チャーハン
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ビーマン	じゃが煮 じゃが芋	オレンジ			麦茶 チャーハン	麦茶 混ぜご飯
22 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	ヨーグルト	すまし汁 なめこ ニら	たけのこご飯 筍 油揚げ	牛乳 ピザまん	麦茶 焼うどん
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	肉団子のトマト煮込み 挽肉 玉葱 トマト	小松菜ともやしのごま酢和え 小松菜 もやし	バナナ	コンソメスープ じゃが芋 さつま芋 南瓜	雑穀米	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 サンドイッチ
24 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	大根のゆかり和え 大根 人参 豆苗	りんご	味噌汁 カブ カブの葉	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
26 月	牛乳 クラッカー	一口カツ お肉	スナップえんどうサラダ スナップえんどう 赤・黄パプリカ コーン	オレンジ	味噌汁 ごぼう 長ネギ	麦ご飯	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	麦茶 おにぎり
27 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華蒸し からすがれい	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 きくらげ	りんご	すまし汁 油揚げ 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 クロケット	麦茶 焼きそば
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	和風ミートローフ お肉 豆腐 人参 玉葱	アスパラのお浸し アスパラ 赤・黄パプリカ かつお節	バナナ	コンソメスープ レタス えのき	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の煮付け 鯖 生姜	切干大根の炒め物 切干大根 青梗菜 人参	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※完了食の場合、主食が軟飯になることがあります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 593kcal ・たんぱく質 23.1g ・脂質 16.1g
・カルシウム 241mg ・食塩 1.6g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります