

令和3年 5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	カレイの煮付け カラスガレイ	キャベツとキノコの浅漬け キャベツ しめじ 人参	オレンジ	すまし汁 豆腐 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
6 木	牛乳 うの花揚げ	鯉のぼりハンバーグ 挽肉 玉葱 豆腐	パインサラダ パインアップル キャベツ 胡瓜 人参	ヨーグルト	クラムチャウダー風スープ じゃが芋 玉葱 コーン お肉	麦ご飯	牛乳 兜春巻き	麦茶 混ぜご飯
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖	野菜炒め ニラ もやし 人参 きくらげ ピーマン	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
8 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉	ひじきサラダ ひじき 小松菜 人参 油揚げ	りんご	すまし汁 ごぼう 長ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
10 月	牛乳 クラッカー	焼きうどん うどん ツナ 長葱 万能ねぎ しめじ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	メロン	すまし汁 もやし わかめ		麦茶 そら豆ご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
11 火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラナムル アスパラ 人参 黄パプリカ もやし	オレンジ	中華スープ 青梗菜 春雨	麦ご飯	牛乳 たこ焼きポテト	麦茶 チャーハン
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	春野菜カレー 鶏肉 新じゃが芋 新玉葱 人参 スナップエンドウ	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ハバロア クラッカー	麦茶 焼うどん
13 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 かいわれ	バナナ	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	麦茶 おから餅 小魚	麦茶 おにぎり
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ガパオライス 鶏ひき肉 玉葱 赤・黄パプリカ ピーマン 卵	ふきと筍と高野豆腐の含め煮 ふき たけのこ 高野豆腐	りんご	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	ご飯	牛乳 カノムクロック	麦茶 混ぜご飯
15 土	牛乳 ミレービスケット	カレイの煮付け カラスガレイ	キャベツとキノコの浅漬け キャベツ しめじ 人参	メロン	味噌汁 豆腐 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
17 月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン フロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		オレンジ	コンソメスープ トマト ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
18 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 厚揚げ 人参	カブの土佐和え カブ カブの葉 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 ふき 板麩	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 ピラフ
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の照り煮 鮭	しらたきの炒め物 しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	バナナ	すまし汁 たけのこ 舞茸	雑穀米	牛乳 ラスク	麦茶 サンドイッチ
20 木	牛乳 うの花揚げ	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうサラダ ごぼう 赤・黄パプリカ 胡瓜	りんご	味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 混ぜご飯
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖	野菜炒め ニラ もやし 人参 きくらげ ピーマン	メロン	すまし汁 かまぼこ 三つ葉	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
22 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉	ひじきサラダ ひじき 小松菜 人参 油揚げ	オレンジ	味噌汁 ごぼう 長ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
24 月	牛乳 クラッカー	焼きうどん うどん ツナ 長葱 万能ねぎ しめじ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	ヨーグルト	すまし汁 もやし わかめ		麦茶 そら豆ご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
25 火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラナムル アスパラ 人参 黄パプリカ もやし	バナナ	中華スープ 青梗菜 春雨	麦ご飯	牛乳 たこ焼きポテト	麦茶 チャーハン
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	カレーパンまんライス ご飯 チーズ 海苔	鶏のむね肉サラダ 鶏の胸肉 赤・黄パプリカ ほうれん草 しめじ	りんご	コンソメスープ カブ カブの葉	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
27 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 かいわれ	メロン	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	麦茶 おから餅 小魚	麦茶 焼きそば
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ピビンバ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	ふきと筍と高野豆腐の含め煮 ふき たけのこ 高野豆腐	オレンジ	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	ご飯	牛乳 レモンケーキ	麦茶 サンドイッチ
29 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 豆腐 人参 もやし	ご飯	牛乳 おせんべい	
31 月	牛乳 クラッカー	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 厚揚げ 人参	カブの土佐和え カブ カブの葉 胡瓜	バナナ	すまし汁 ふき 板麩	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 ピラフ

※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、主食が軟飯の場合もあります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 573kcal ・たんぱく質 23.3g ・脂質 14.7g
 ・カルシウム 265mg ・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