

# 令和3年 6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	鮭の焼き浸し 鮭	五目煮 大豆 人参 こんにゃく ごぼう おくら	りんご えのき 玉葱	味噌汁 えのき 玉葱	雑穀米	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 焼うどん
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長ネギ 油揚げ 紺さや	いんげんの和え物 いんげん もやし	メロン	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	牛乳	麦茶
3 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 玉葱 コーン 南瓜	ささみの梅サラダ ささ身 キャベツ きくらげ 赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 おにぎり
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	小松菜のお浸し 小松菜 人参 切干大根 油揚げ	バナナ		ご飯	牛乳 蒸しパソ	麦茶 混ぜご飯
5 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	アスパラサラダ アスパラ 赤・黄パプリカ 竹輪	りんご 豆腐 万能ねぎ	すまし汁 豆腐 万能ねぎ	ご飯	牛乳 おせんべい	
7 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ 卵 玉葱 ジャガ芋 ベーコン	もやしとビーマンのおかか和え もやし ビーマン かつお節	メロン	コンソメスープ キャベツ しめじ	ロールパン	麦茶 チャーハン 小魚	麦茶 焼きそば
8 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 玉葱	ヨーグルト	レタススープ レタス 長ネギ	雑穀米	牛乳 ポンデケジョ	麦茶 ピラフ
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯵フライ 鯵 パン粉	ぜんまいの煮物 ぜんまい 人参 しらたき さつま揚げ 紺さや	バナナ まいたけ 玉葱	味噌汁 まいたけ 玉葱	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
10 木	牛乳 うの花揚げ	お肉と野菜の塩炒め お肉 キャベツ アスパラ	人参と大根の和え物 人参 大根	りんご 竹輪 わかめ	すまし汁 竹輪 わかめ	雑穀米	牛乳 人参プリツ	麦茶 焼うどん
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ チーズ	枝豆入りポテトサラダ じゃが芋 枝豆 コーン 人参	メロン	味噌汁 青梗菜 もやし	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
12 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 人参 ビーマン 長ネギ		ヨーグルト 春雨 豆苗 きくらげ	春雨スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
14 月	牛乳 クラッカー	焼きそば 蒸し麺 お肉 二ラ 人参 もやし ビーマン	酢橘酢和え キャベツ 胡瓜 わかめ	りんご 長ネギ 大根	すまし汁 長ネギ 大根		牛乳 あじさいゼリー	麦茶 チャーハン
15 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の焼き浸し 鮭	五目煮 大豆 人参 こんにゃく ごぼう おくら	バナナ えのき 玉葱	味噌汁 えのき 玉葱	雑穀米	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 おにぎり
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長ネギ 油揚げ 紺さや	いんげんの和え物 いんげん もやし	メロン 蒲鉾 三つ葉	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
17 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 玉葱 コーン 南瓜	ささみの梅サラダ ささ身 キャベツ きくらげ 赤パプリカ	ヨーグルト ほうれん草	味噌汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 焼きそば
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	小松菜のお浸し 小松菜 人参 切干大根 油揚げ	バナナ		ご飯	牛乳 蒸しパソ	麦茶 混ぜご飯
19 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	アスパラサラダ アスパラ 赤・黄パプリカ 竹輪	りんご 豆腐 万能ねぎ	すまし汁 豆腐 万能ねぎ	ご飯	牛乳 おせんべい	
21 月	牛乳 クラッカー	コテージパイ じゃが芋 挽肉 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	メロン オクラ コーン	オクラスープ オクラ コーン	食パン	牛乳 ポンデケジョ	麦茶 ピラフ
22 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 玉葱	ヨーグルト レタス 長ネギ	レタススープ レタス 長ネギ	雑穀米	牛乳 レモンドリズルケーキ	麦茶 焼うどん
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯵フライ 鯵 パン粉	ぜんまいの煮物 ぜんまい 人参 しらたき さつま揚げ 紺さや	バナナ まいたけ 玉葱	味噌汁 まいたけ 玉葱	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
24 木	牛乳 うの花揚げ	お肉と野菜の塩炒め お肉 キャベツ アスパラ	人参と大根の和え物 人参 大根	りんご 竹輪 わかめ	すまし汁 竹輪 わかめ	雑穀米	牛乳 人参プリツ	麦茶 混ぜご飯
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ チーズ	枝豆入りポテトサラダ じゃが芋 枝豆 コーン 人参	メロン	味噌汁 青梗菜 もやし	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	サンドイッチ
26 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 人参 ビーマン 長ネギ		ヨーグルト 春雨 豆苗 きくらげ	春雨スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
28 月	牛乳 クラッcker	焼きそば 蒸し麺 お肉 キャベツ 人参 もやし ビーマン	酢橘酢和え キャベツ 胡瓜 わかめ	りんご 長ネギ 大根	すまし汁 長ネギ 大根		牛乳 すんだパイ	麦茶 おにぎり
29 火	牛乳 ミレービスケット	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	バナナ 茄子 油揚げ	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 きな粉トースト	麦茶 焼きそば
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 しょうが にんにく	オクラとトマトの煮浸し オクラ トマト 黄パプリカ かつお節	メロン そうめん 豆苗 人参	すまし汁 そうめん 豆苗 人参	麦ご飯	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ

※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 548kcal  
・たんぱく質 22.2g  
・カロシウム 253mg  
・食塩 1.6g  
・脂質 14.8g  
・

仕入れの都合により献立を変更する場合があります