

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	食 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	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 絹さや	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 ゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
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 蒸しパン	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	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 じゃが芋 ベーコン	もやしとピーマンのおかか和え もやし ピーマン 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 ボンデケーキ	麦茶 ピラフ
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鰯フライ 鰯 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 絹さや	バナナ	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	すまし汁 竹輪 わかめ	雑穀米	牛乳 人参プリッツ	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 ピーマン 長ネギ		ヨーグルト	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 ニラ 人参 もやし ピーマン	酢橘酢和え キャベツ 胡瓜 わかめ	りんご	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	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 絹さや	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	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	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 蒸しパン	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	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	オクラスープ オクラ コーン	食パン	牛乳 ボンデケーキ	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	鰯フライ 鰯 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 絹さや	バナナ	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	すまし汁 竹輪 わかめ	雑穀米	牛乳 人参プリッツ	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	麦茶 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 ピーマン 長ネギ		ヨーグルト	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 クラッカー	焼きそば 蒸し麺 お肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン	酢橘酢和え キャベツ 胡瓜 わかめ	りんご	すまし汁 長ネギ 大根		牛乳 ずんだパイ	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	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	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 ・脂質 14.8g
・カルシウム 253mg ・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