

令和3年 7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 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の西京焼き カラスガレイ	野菜の胡麻和え インゲン ブロッコリー 赤・黄パプリカ	パイン	味噌汁 キャベツ 茄子	雑穀米	牛乳 マシュマロサンド	麦茶 ピラフ
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 長葱	もやしの和え物 もやし 赤パプリカ きくらげ	すいか	中華スープ ニラ えのき	麦ご飯	牛乳 カレーパン	麦茶 焼うどん
3 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん	ヨーグルト	すまし汁 オクラ お麩	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 玉葱 ジャが芋	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	バナナ		ご飯	牛乳 ブリガディロ	麦茶 チャーハン
6 火	牛乳 ミレービスケット	キスの磯部揚げ キス 青のり	冬瓜の含め煮 冬瓜 人参 厚揚げ 絹さや	パイン	すまし汁 舞茸 長ネギ	雑穀米	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 混ぜご飯
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	七夕寿司 鮭 人参 オクラ 卵	茄子の揚げびたし 茄子	すいか	すまし汁 そうめん お麩	ご飯	牛乳 七夕ゼリー	麦茶 サンドイッチ
8 木	牛乳 うの花揚げ	鰯の蒲焼 鰯	根菜煮 大根 人参 ごぼう 絹さや 竹輪	バナナ	味噌汁 わかめ 豆腐	麦ご飯	牛乳 ゼリーフライ	麦茶 焼きそば
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	小松菜の炒め物 小松菜 人参 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 万能ねぎ しめじ	雑穀米	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 おにぎり
10 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		パイン	中華スープ もやし 豆苗	ご飯	牛乳 おせんべい	
12 月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鮭 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ		すいか	じゃが芋のポタージュ じゃが芋	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
13 火	牛乳 ミレービスケット	お肉と野菜の味噌炒め お肉 玉葱 茄子	そうめん南瓜の和え物 そうめん南瓜 人参 胡瓜 春雨 きくらげ	バナナ	味噌汁 ほうれん草 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき 絹さや	ピーマンのきんぴら ピーマン つきこんにやく 赤パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 なめこ 長ネギ	雑穀米	牛乳 米粉のおやき	麦茶 ピラフ
15 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の西京焼き カラスガレイ	野菜の胡麻和え インゲン ブロッコリー 赤・黄パプリカ	パイン	味噌汁 キャベツ 茄子	麦ご飯	牛乳 マシュマロサンド	麦茶 おにぎり
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 中華麺 キャベツ ピーマン 人参 もやし	シャカシャカポテト じゃが芋	すいか	すまし汁 蒲鉾 三つ葉		牛乳 チョコバナナ	麦茶 サンドイッチ
17 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	南瓜サラダ 南瓜 枝豆 人参	バナナ	すまし汁 オクラ お麩	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 玉葱 ジャが芋	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	バナナ		ご飯	牛乳 ブリガディロ	麦茶 チャーハン
20 火	牛乳 ミレービスケット	キスの磯部揚げ キス 青のり	冬瓜の含め煮 冬瓜 人参 厚揚げ 絹さや	パイン	すまし汁 舞茸 長ネギ	雑穀米	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 混ぜご飯
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜	すいか	味噌汁 大根 南瓜	ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きそば
24 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		バナナ	中華スープ もやし 豆苗	ご飯	牛乳 おせんべい	
26 月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鮭 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ		ヨーグルト	じゃが芋のポタージュ じゃが芋	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
27 火	牛乳 ミレービスケット	お肉と野菜の味噌炒め お肉 玉葱 茄子	そうめん南瓜の和え物 そうめん南瓜 人参 胡瓜 春雨 きくらげ	パイン	味噌汁 ほうれん草 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ヨーグルトプリン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	クリスピーチキン 鶏もも肉 クラッカー	野菜の甘酢和え キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ	すいか	コンソメスープ レタス コーン	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
29 木	牛乳 うの花揚げ	鰯の蒲焼 鰯	根菜煮 大根 人参 ごぼう 絹さや 竹輪	バナナ	味噌汁 わかめ 豆腐	麦ご飯	牛乳 ゼリーフライ	麦茶 ピラフ
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	小松菜の炒め物 小松菜 人参 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 万能ねぎ しめじ	雑穀米	牛乳 おからドーナツ	麦茶 サンドイッチ
31 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の照り焼き 鮭	じゃが芋とひじきの煮物 じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ	パイン	味噌汁 モロヘイヤ えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	

※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 557kcal ・たんぱく質 23.2g ・脂質 14.0g
・カルシウム 260mg ・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