

# 令和3年 8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						
2月	牛乳 ミレービスケット	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	すいか	味噌汁 冬瓜 厚揚げ	雑穀米	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 チャーハン
3火	牛乳 クラッカー	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	りんご			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
4水	牛乳 ミレービスケット	タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト	もやしのナムル もやし にんじん ほうれん草	パイン	春雨スープ 春雨 しめじ ニラ	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
5木	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 豆苗	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 万能ネギ	雑穀米	牛乳 とうもろこし	麦茶 焼きそば
6金	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		バナナ	味噌汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム	麦茶 おにぎり
7土	牛乳 ベジタブルせんべい	かじきの唐揚げ かじき	南瓜の煮物 南瓜 人参 いんげん	すいか	すまし汁 蒲鉾 小松菜	ご飯	牛乳 おせんべい	
10火	牛乳 ミレービスケット	鯖の梅煮 鯖 梅	キャバツサラダ キャバツ 大根 赤・黄パプリカ	りんご	味噌汁 わかめ 長ネギ	雑穀米	牛乳 グラブ・ジャムン	麦茶 混ぜご飯
11水	牛乳 ミレービスケット	チキンナゲット 鶏ムネ肉 鶏もも肉	胡瓜の酢の物 胡瓜 竹輪 赤・黄パプリカ	パイン	すまし汁 そうめん オクラ	麦ご飯	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 焼うどん
12木	牛乳 とっちゃんせんべい	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	冬瓜の冷製煮 冬瓜 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草	雑穀米	牛乳 サーターアングター	麦茶 ピラフ
13金	牛乳 うの花揚げ	夏野菜と鶏肉のトマト煮 トマト 鶏もも肉 玉葱 いんげん コーン じゃが芋		バナナ	コンソメスープ レタス スツキーニ	食パン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
14土	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の生姜焼き 鯖 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 きぬさや 人参 こんにゃく	すいか	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 おせんべい	
16月	牛乳 ミレービスケット	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 赤・黄パプリカ もやし	りんご	すまし汁 板麩 万能ねぎ	雑穀米	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 焼うどん
17火	牛乳 クラッカー	タコライス お肉 玉葱 トマト レタス チーズ	人参しりしり 人参 ニラ 卵	パイン	コンソメスープ じゃが芋 キャバツ	ご飯	牛乳 大学トースト	麦茶 混ぜご飯
18水	牛乳 ミレービスケット	タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト	もやしのナムル もやし にんじん ほうれん草	ヨーグルト	春雨スープ 春雨 しめじ ニラ	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
19木	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 人参 さつま揚げ 豆苗	バナナ	すまし汁 舞茸 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 おにぎり
20金	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 オクラ 人参		すいか	味噌汁 なめこ 青梗菜	雑穀米	麦茶 アイスクリーム	麦茶 焼きそば
21土	牛乳 ベジタブルせんべい	かじきの唐揚げ かじき	南瓜の煮物 南瓜 人参 いんげん	りんご	すまし汁 蒲鉾 小松菜	ご飯	牛乳 おせんべい	
23月	牛乳 ミレービスケット	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 トマト わかめ	じゃが芋の挽肉あんかけ じゃが芋 鶏ひき肉 長ネギ	パイン			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
24火	牛乳 クラッカー	鯖の梅煮 鯖 梅	キャバツサラダ キャバツ 大根 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 わかめ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 グラブ・ジャムン	麦茶 ピラフ
25水	牛乳 ミレービスケット	ひまわりカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ビーマン 茄子	ネパネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	バナナ		ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
26木	牛乳 とっちゃんせんべい	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	冬瓜の冷製煮 冬瓜 油揚げ	すいか	すまし汁 小松菜 えのき	雑穀米	牛乳 サーターアングター	麦茶 チャーハン
27金	牛乳 うの花揚げ	夏野菜と鶏肉のトマト煮 トマト 鶏もも肉 玉葱 トマト いんげん コーン じゃが芋		りんご	コンソメスープ レタス スツキーニ	食パン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
28土	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の生姜焼き 鯖 生姜	里芋の煮物 里芋 大根 きぬさや 人参 こんにゃく	パイン	味噌汁 冬瓜 わかめ	麦ご飯	牛乳 おせんべい	
30月	牛乳 ミレービスケット	ハンバーガー お肉 チーズ 玉葱	枝豆とツナの和風サラダ 枝豆 ツナ 胡瓜 人参 海苔	ヨーグルト	コーンスープ コーン	ロールパン	麦茶 スパゲッティボリタン	麦茶 おにぎり
31火	牛乳 クラッカー	タコライス お肉 玉葱 トマト レタス チーズ	人参しりしり 人参 ニラ 卵	バナナ	コンソメスープ じゃが芋 キャバツ	雑穀米	牛乳 大学トースト	麦茶 混ぜご飯

※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 542kcal ・たんぱく質 22.9g ・脂質 13.9g  
 ・カルシウム 203mg ・食塩 1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります