

# 令和3年 9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 水	牛乳 ととちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	小松菜の和え物 小松菜 赤・黄パプリカ きくらげ 豆苗	パイン	すまし汁 冬瓜 油揚げ	雑穀米	牛乳 アップルパイ	麦茶 ピラフ
2 木	牛乳 うの花揚げ	ぐだくさん酢鶏 鶏もも肉 ピーマン 人参 玉葱 さつま芋 茄子 パイン		梨	中華スープ 万能ねぎ わかめ	麦ご飯	牛乳 パンプディング	麦茶 焼うどん
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	里芋の煮物 里芋 人参 厚揚げ いんげん	バナナ	味噌汁 茄子	雑穀米	牛乳 うどん餃子	麦茶 チャーハン
4 土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 お肉 人参 玉葱 ピーマン 赤・黄パプリカ もやし		柿	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
6 月	牛乳 クラッカー	ラーメン 中華麺 お肉 もやし 人参 ニラ キャベツ 長ネギ	冬瓜のお浸し 冬瓜	ヨーグルト			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
7 火	牛乳 ミレービスケット	きすの天ぷら きす	五目煮 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ	パイン	味噌汁 もやし 豆苗	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯
8 水	牛乳 ととちゃんせんべい	チキンシュニツェル 鶏もも肉 バジル レモン	南瓜サラダ 南瓜 玉葱 赤パプリカ 胡瓜	梨	コンソメスープ オクラ 舞茸	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 焼きそば
9 木	牛乳 うの花揚げ	鯖のカレー煮 鯖 玉葱	野菜炒め キャベツ 人参 しめじ ピーマン 竹輪	バナナ	味噌汁 さつま芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 おにぎり
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ブロッコリー カリフラワー	柿	コンソメスープ トマト レタス	食パン	麦茶 そばめし	麦茶 ピラフ
11 土	牛乳 ミレービスケット	鮭のムニエル 鮭	豆苗の和え物 豆苗 もやし 人参 黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 なめこ 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
13 月	牛乳 クラッカー	がんす 白身魚 玉葱 人参 おから	ひじきとほうれん草の胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	パイン	味噌汁 キャベツ じゃが芋	雑穀米	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 焼うどん
14 火	牛乳 ミレービスケット	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ		梨	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 チャーハン
15 水	牛乳 ととちゃんせんべい	赤魚の中華煮 赤魚 長葱 生姜	小松菜の和え物 小松菜 赤・黄パプリカ きくらげ 豆苗	バナナ	味噌汁 冬瓜 油揚げ	雑穀米	牛乳 アップルパイ	麦茶 サンドイッチ
16 木	牛乳 うの花揚げ	ぐだくさん酢鶏 鶏もも肉 ピーマン 人参 玉葱 さつま芋 茄子 パイン		柿	中華スープ 万能ねぎ わかめ	麦ご飯	牛乳 パンプディング	麦茶 混ぜご飯
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	里芋の煮物 里芋 人参 厚揚げ いんげん	ヨーグルト	味噌汁 茄子	雑穀米	牛乳 うどん餃子	麦茶 おにぎり
18 土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 お肉 人参 玉葱 ピーマン 赤・黄パプリカ もやし		パイン	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
21 火	牛乳 ミレービスケット	きすの天ぷら きす	五目煮 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ	梨	味噌汁 もやし 豆苗	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きそば
22 水	牛乳 ととちゃんせんべい	チキンシュニツェル 鶏もも肉 バジル レモン	南瓜サラダ 南瓜 玉葱 人参 胡瓜	バナナ	コンソメスープ オクラ 舞茸	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 ピラフ
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ジャーマンオムレツ じゃが芋 お肉 玉葱 卵	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ブロッコリー カリフラワー	柿	コンソメスープ トマト レタス	食パン	麦茶 おはぎ	麦茶 焼うどん
25 土	牛乳 ミレービスケット	鮭のムニエル 鮭	豆苗の和え物 豆苗 もやし 人参 黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 なめこ 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
27 月	牛乳 クラッカー	がんす 白身魚 玉葱 人参 おから	ひじきとほうれん草の胡麻和え ひじき ほうれん草 人参 えのき	パイン	味噌汁 キャベツ じゃが芋	麦ご飯	牛乳 米粉ホットケーキ	麦茶 チャーハン
28 火	牛乳 ミレービスケット	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ		梨	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	雑穀米	牛乳 芋けんぴ	麦茶 混ぜご飯
29 水	牛乳 ととちゃんせんべい	うさぎピラフ ご飯 玉葱 人参	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 ニンニク 生姜	バナナ	ミネストローネ トマト マカロニ レンコン じゃがいも マッシュルーム	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば
30 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 オクラ	柿	味噌汁 里芋 しめじ	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 サンドイッチ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんどとなります

※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 22.9g      ・脂質 14.4g  
 ・カルシウム 234mg      ・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