

# 令和5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						
1	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	バナナ	味噌汁 お麩 キャベツ	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼うどん
2	牛乳 とっちゃんせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	すいか	春雨スープ 春雨 ニラ	ご飯	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
3	牛乳 うの花揚げ	鯖の梅煮 鯖 梅	おからの煮物 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 焼きそば
4	牛乳 ベジタブルせんべい	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	パイナップル	すまし汁 わかめ じゃが芋	麦ご飯	牛乳 アイスクリーム クラッカー	麦茶 混ぜご飯
5	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏肉 コーン ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム		バナナ	コンソメスープ 大根 しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
7	牛乳 クラッカー	和風あんかけオムレツ 卵 鶏ひき肉 人参 長ネギ しめじ 三つ葉 ひじき かまぼこ		すいか	味噌汁 もやし わかめ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
8	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 人参 もやし	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 板麩	麦ご飯	牛乳 豆乳わらびもち	麦茶 チャーハン
9	牛乳 とっちゃんせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	パイナップル	味噌汁 オクラ 油揚げ	雑穀米	牛乳 フライドポテト	麦茶 焼きそば
10	牛乳 うの花揚げ	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	バナナ	すまし汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 とうもろこし 小魚	麦茶 おにぎり
12	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ 人参		すいか	味噌汁 キャベツ 玉ねぎ	ご飯	牛乳 おせんべい	
14	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	いんげんの炒め物 いんげん 人参 さつま芋 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 長葱 えのき	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼うどん
15	牛乳 ミレービスケット	夏野菜と鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト 玉葱 ブロッコリー コーン じゃが芋		パイナップル	レタススープ レタス きくらげ	食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 混ぜご飯
16	牛乳 とっちゃんせんべい	赤魚の唐揚げ 赤魚	ズッキーニサラダ ズッキーニ エリンギ じゃが芋 赤パプリカ	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
17	牛乳 うの花揚げ	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバ和え 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	すいか		ご飯	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 おにぎり
18	牛乳 ベジタブルせんべい	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 さつま芋 玉葱	ヨーグルト			麦茶 ピラフ	麦茶 焼うどん
19	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏肉 コーン ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム		パイナップル	コンソメスープ 大根 しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
21	牛乳 クラッカー	タコライス お肉 玉葱 トマト キャベツ チーズ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	すいか	すまし汁 豆腐 ほうれん草	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 ピラフ
22	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 人参 もやし	バナナ	すまし汁 そうめん 板麩	雑穀米	牛乳 豆乳わらびもち	麦茶 焼きそば
23	牛乳 とっちゃんせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	ヨーグルト	味噌汁 オクラ 油揚げ	麦ご飯	牛乳 フライドポテト	麦茶 チャーハン
24	牛乳 うの花揚げ	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	パイナップル	すまし汁 なめこ 青梗菜	雑穀米	麦茶 とうもろこし 小魚	麦茶 焼うどん
25	牛乳 ベジタブルせんべい	チキンナゲット 鶏ムネ肉	ひじきの豆煮 ひじき 大豆 人参 いんげん 大根	バナナ	味噌汁 モロヘイヤ 冬瓜	麦ご飯	牛乳 高野豆腐のフレンチトースト	麦茶 おにぎり
26	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 かつお節 海苔	厚揚げの肉味噌煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	すいか			牛乳 おせんべい	
28	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト 玉葱 ブロッコリー コーン じゃが芋		ヨーグルト	レタススープ レタス きくらげ	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
29	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	いんげんの炒め物 いんげん 人参 さつま芋 赤・黄パプリカ	パイナップル	すまし汁 長葱 えのき	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
30	牛乳 とっちゃんせんべい	ひまわりカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 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
31	牛乳 うの花揚げ	赤魚の唐揚げ 赤魚	ズッキーニサラダ ズッキーニ エリンギ じゃが芋 赤パプリカ	すいか	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 アイスクリーム クラッカー	麦茶 ピラフ

※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 553kcal ・たんぱく質 22.8g ・脂質 13.9g  
 ・カルシウム 237mg ・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