

令和5年 10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 クラッカー	鮭と野菜の和風あん仕立て 鮭 フロccoliー カリフラワー 赤黄パプリカ 里芋		柿	味噌汁 キャベツ えのき	麦ご飯	牛乳 南瓜のきな粉団子	麦茶 ピラフ
3火	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉	もやしのおねぎ塩和え もやし ひじき にんじん 万能ねぎ	ヨーグルト	すまし汁 三つ葉 蒲鉾	雑穀米	牛乳 餃子ピザ	麦茶 焼うどん
4水	牛乳 ととちゃんせんべい	鯖の磯部揚げ 鯖 生姜 青のり	じゃが芋サラダ じゃが芋 人参 ピーマン キャベツ	梨	味噌汁 冬瓜 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 チャーハン
5木	牛乳 うの花揚げ	チキンチャップ 鶏もも肉 玉葱	野菜のコンソメ煮 カブ 小松菜 黄パプリカ	柿	すまし汁 油揚げ しめじ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	塩肉うどん うどん 肉 長ネギ	キノコのお浸し しめじ えのき ほうれん草 さくらげ 赤・黄パプリカ	バナナ			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 おにぎり
7土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の浅漬け カブ 人参 胡瓜	りんご	味噌汁 玉ねぎ 麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
10火	牛乳 ミレービスケット	レバーのかりん揚げ レバー	さつま芋サラダ さつま芋 フロccoliー 赤・黄パプリカ	柿	すまし汁 そうめん 豆苗	麦ご飯	牛乳 ジャムパン	麦茶 ピラフ
11水	牛乳 ととちゃんせんべい	カレーの煮付け カラスガレイ	しらたきの炒め物 しらたき 人参 豆苗 さくらげ もやし	梨	味噌汁 ほうれん草 大根	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
12木	牛乳 うの花揚げ	チキンとポテトのマリネ 鶏もも肉 じゃが芋	コールスロー キャベツ 赤パプリカ コーン	ヨーグルト	コンソメスープ カブ カブの葉	麦ご飯	麦茶 ハバロア クラッカー	麦茶 混ぜご飯
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の天ぷら 鯖	里芋の煮物 里芋 人参 こんにゃく いんげん	バナナ	すまし汁 お麩 竹輪	雑穀米	麦茶 五平餅 小魚	麦茶 焼きそば
14土	牛乳 ミレービスケット	焼うどん うどん 肉 万能ねぎ 人参 キャベツ 玉葱		柿	味噌汁 豆腐 なめこ 茄子		牛乳 おせんべい	
16月	牛乳 クラッカー	鯖の磯部揚げ 鯖 生姜 青のり	じゃが芋サラダ じゃが芋 人参 ピーマン キャベツ	りんご	味噌汁 冬瓜 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 南瓜のきな粉団子	麦茶 チャーハン
17火	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉	もやしのおねぎ塩和え もやし ひじき にんじん 万能ねぎ	柿	すまし汁 三つ葉 蒲鉾	雑穀米	牛乳 餃子ピザ	麦茶 焼うどん
18水	牛乳 ととちゃんせんべい	サンマの塩焼き サンマ	南瓜の煮物 南瓜 人参 竹輪 絹さや	ヨーグルト	味噌汁 青梗菜 白菜	わかめご飯	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 おにぎり
19木	牛乳 うの花揚げ	チキンチャップ 鶏もも肉 玉葱	野菜のコンソメ煮 カブ 小松菜 黄パプリカ	梨	すまし汁 わかめ しめじ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の玉葱煮込み 鮭 玉葱	青梗菜のお浸し 青梗菜 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 さつま芋 キャベツ	雑穀米	麦茶 ポップコーン	麦茶 ピラフ
21土	牛乳 ミレービスケット	きのこチャーハン ベーコン 人参 コーン 万能ねぎ しめじ えのき		柿	中華スープ 春雨 大根	ご飯	牛乳 おせんべい	
23月	牛乳 クラッカー	レバーのかりん揚げ レバー	さつま芋サラダ さつま芋 フロccoliー 赤・黄パプリカ	りんご	すまし汁 そうめん 豆苗	麦ご飯	牛乳 ジャムパン	麦茶 チャーハン
24火	牛乳 ミレービスケット	カレーの煮付け カラスガレイ	しらたきの炒め物 しらたき 人参 豆苗 さくらげ もやし	柿	味噌汁 ほうれん草 大根	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
25水	牛乳 ととちゃんせんべい	チーズインハンバーグ 挽肉 玉葱 チーズ	温野菜 フロccoliー カリフラワー 人参	ヨーグルト	コンソメスープ カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
26木	牛乳 うの花揚げ	鯖の天ぷら 鯖	里芋の煮物 里芋 人参 こんにゃく いんげん	梨	すまし汁 お麩 竹輪	雑穀米	麦茶 五平餅 小魚	麦茶 焼きそば
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱	冬瓜のあんかけ 冬瓜 かまぼこ 赤・黄パプリカ	バナナ		ご飯	牛乳 メダルクッキー	麦茶 混ぜご飯
28土	牛乳 ミレービスケット	焼うどん うどん 肉 万能ねぎ 人参 キャベツ 玉葱		柿	味噌汁 豆腐 なめこ 茄子		牛乳 おせんべい	
30月	牛乳 クラッカー	鮭と野菜の和風あん仕立て 鮭 フロccoliー カリフラワー 赤黄パプリカ 里芋		りんご	味噌汁 キャベツ えのき	麦ご飯	麦茶 ハバロア クラッカー	麦茶 焼うどん
31火	牛乳 ミレービスケット	お肉とエリンギのすき煮 お肉 エリンギ 玉葱	小松菜の胡麻和え 小松菜 人参 竹輪	柿	すまし汁 じゃが芋 長ネギ	雑穀米	牛乳 ハロウィンクッキー	麦茶 ピラフ

※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 567kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 14.7g
 ・カルシウム 228mg ・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