

# 令和4年 4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 金	牛乳 うの花揚げ	マーぼー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	根菜サラダ ごぼう 大根 人参 いんげん	りんご わかめ もやし	中華スープ わかめ もやし	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
2 土	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	白菜のゆかり和え 白菜 人参 豆苗	オレンジ カブ カブの葉	味噌汁 カブ カブの葉	ご飯	牛乳 おせんべい	△
4 月	牛乳 ミレーピスケット	タンメンうどん うどん 肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ピーマン	じゃが煮 じゃが芋	ヨーグルト			麦茶 チャーハン	麦茶 サンドイッチ
5 火	牛乳 クラッカー	鮭フライ 鮭 パン粉	ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ 絹さや	バナナ 茄子 大根	味噌汁 茄子 大根	麦ご飯	牛乳 お麸かりんとう	麦茶 焼きそば
6 水	牛乳 ミレーピスケット	高野豆腐の中華旨煮 高野豆腐 お肉 玉葱 青梗菜 人参 きくらげ たけのこ かまぼこ		りんご なめこ ニラ	すまし汁 なめこ ニラ	雑穀米	牛乳 ジャムチーズサンド	麦茶 おにぎり
7 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	オレンジ		ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 サンディッチ
8 金	牛乳 うの花揚げ	鰯の生姜風味甘酢照り焼き 鰯 生姜	さつま芋のポテトサラダ さつま芋 玉葱 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 菜の花	たけのこご飯 筍 油揚げ	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 ピラフ
9 土	牛乳 ベジタブルせんべい	スパゲッティナポリタン パスタ 玉葱 ピーマン マッシュルーム お肉		バナナ ほうれん草 黄パプリカ	コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ		牛乳 おせんべい	△
11 月	牛乳 ミレーピスケット	春野菜とチキンのクリーム煮 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム スナップエンドウ		りんご		ロールパン	麦茶 おにぎり	麦茶 焼うどん
12 火	牛乳 クラッcker	魚の中華蒸し からすがれい	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 きくらげ	オレンジ 油揚げ 万能ねぎ	すまし汁 油揚げ 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 もちもちドーナツ	麦茶 チャーハン
13 水	牛乳 ミレーピスケット	チキン南蛮 鶏もも肉	カブの浅漬け カブ カブの葉 人参	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッcker	麦茶 焼きそば
14 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	鰯の煮付け 鰯 生姜	切干大根の炒め物 切干大根 青梗菜 人参	バナナ ふき 舞茸	すまし汁 ふき 舞茸	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 混ぜご飯
15 金	牛乳 うの花揚げ	マーぼー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	根菜サラダ ごぼう 大根 人参 いんげん	りんご わかめ もやし	中華スープ わかめ もやし	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 サンディッチ
16 土	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	大根のゆかり和え 大根 人参 豆苗	オレンジ カブ カブの葉	味噌汁 カブ カブの葉	ご飯	牛乳 おせんべい	△
18 月	牛乳 ミレーピスケット	タンメンうどん うどん 肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ピーマン	じゃが煮 じゃが芋	ヨーグルト			麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
19 火	牛乳 クラッcker	鮭フライ 鮭 パン粉	ふきの煮物 ふき 人参 さつま揚げ 絹さや	バナナ 茄子 大根	味噌汁 茄子 大根	雑穀米	牛乳 お麸かりんとう	麦茶 ピラフ
20 水	牛乳 ミレーピスケット	高野豆腐の中華旨煮 高野豆腐 お肉 玉葱 青梗菜 人参 きくらげ たけのこ かまぼこ		りんご なめこ ニラ	すまし汁 なめこ ニラ	麦ご飯	牛乳 ジャムチーズサンド	麦茶 焼うどん
21 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	オレンジ		ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
22 金	牛乳 うの花揚げ	鰯の生姜風味甘酢照り焼き 鰯 生姜	さつま芋のポテトサラダ さつま芋 玉葱 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 菜の花	たけのこご飯 筍 油揚げ	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 サンディッチ
23 土	牛乳 ベジタブルせんべい	スパゲッティナポリタン パスタ 玉葱 ピーマン マッシュルーム お肉		バナナ ほうれん草 黄パプリカ	コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ		牛乳 おせんべい	△
25 月	牛乳 ミレーピスケット	ミートボール 挽肉 玉葱 豆腐	小松菜ともやしのごま酢和え 小松菜 もやし	りんご かまぼこ たけのこ 長ネギ 人参	すまし汁 かまぼこ たけのこ 長ネギ 人参	雑穀米	牛乳 米粉と豆腐のグラウニー	麦茶 チャーハン
26 火	牛乳 クラッcker	白身魚の漬け焼き 鰯	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 こんにゃく	オレンジ しめじ 玉葱	味噌汁 しめじ 玉葱	麦ご飯	牛乳 ピザマン	麦茶 焼きそば
27 水	牛乳 ミレーピスケット	唐揚げ 鶏もも肉 にんにく 生姜	アスパラのお浸し アスパラ ジャガイモ 赤パプリカ かつお節	ヨーグルト 青梗菜 コーン	コンソメスープ 青梗菜 コーン	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
28 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	鰯の煮付け 鰯 生姜	切干大根の炒め物 切干大根 青梗菜 人参	バナナ キャベツ 厚揚げ	味噌汁 キャベツ 厚揚げ	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 サンディッチ
30 土	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の照り焼き 鶏もも肉	ほうれん草の煮びたし ほうれん草 しめじ 人参 油揚げ	りんご もやし お麸	すまし汁 もやし お麸	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、主食が軟飯の場合もあります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 579kcal    • たんぱく質 22.7g    • 脂質 14.6g  
 • カルシウム 241mg    • 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