

令和4年 5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	鯉のぼりハンバーグ 挽肉 玉葱 豆腐	パインサラダ パイナップル キャベツ 胡瓜 人参	オレンジ	コーンスープ コーン	雑穀米	牛乳 子どもの日スイーツ	麦茶 おにぎり
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖	野菜炒め ニラ もやし 人参 きくらげ ビーマン	ヨーグルト	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
7土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉	ひじきサラダ ひじき 小松菜 人参 油揚げ	バナナ	すまし汁 ごぼう 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
9月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン ブロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		メロン	コンソメスープ トマト ほうれん草	食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
10火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラの煮浸し アスパラ 油揚げ 昆布 人参	りんご	中華スープ 青梗菜 春雨	雑穀米	牛乳 たこ焼きポテト	麦茶 焼きそば
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうの煮物 ごぼう こんにゃく 人参 油揚げ	オレンジ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 混ぜご飯
12木	牛乳 うの花揚げ	春野菜カレー 鶏肉 新じゃが芋 新玉葱 人参 スナップエンドウ	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ハバロア クラッカー	麦茶 サンドイッチ
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の南蛮漬け 鯖 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 かいわれ	バナナ	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	牛乳 ラスク	麦茶 チャーハン
14土	牛乳 ミレービスケット	カレーの煮付け カラスガレイ	小松菜のお浸し 小松菜 しめじ 人参	メロン	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 おせんべい	
16月	牛乳 クラッカー	牛肉のオイスター炒め 牛肉 赤・黄パプリカ 玉葱 ビーマン エリンギ	じゃが芋和風サラダ じゃが芋	りんご	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 焼うどん
17火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	しらたきの炒め物 しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	オレンジ	すまし汁 たけのこ 舞茸	雑穀米	麦茶 おから餅 小魚	麦茶 おにぎり
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	焼きうどん うどん ツナ 長葱 万能ねぎ しめじ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	ヨーグルト	すまし汁 もやし わかめ		麦茶 そら豆ご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
19木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉とぜんまいのうま煮 鶏肉 ぜんまい 厚揚げ 人参	カブの土佐和え カブ カブの葉 胡瓜	バナナ	味噌汁 ふき 板麩	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 ピラフ
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖	野菜炒め ニラ もやし 人参 きくらげ ビーマン	メロン	味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
21土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉	ひじきサラダ ひじき 小松菜 人参 油揚げ	りんご	すまし汁 ごぼう 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
23月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン ブロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		オレンジ	コンソメスープ トマト ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 混ぜご飯
24火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の照り煮 赤魚	ふきと筍と高野豆腐の含め煮 ふき たけのこ 高野豆腐	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ 豆苗	麦ご飯	牛乳 たこ焼きポテト	麦茶 サンドイッチ
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーパンまんライス ご飯 チーズ 海苔	鶏のむね肉サラダ 鶏の胸肉 赤・黄パプリカ ほうれん草 しめじ	バナナ	コンソメスープ マカロニ コーン	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	ピピン丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	大根と厚揚げの煮物 大根 厚揚げ	メロン	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	ご飯	牛乳 レモンケーキ	麦茶 チャーハン
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の南蛮漬け 鯖 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 かいわれ	りんご	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	牛乳 ラスク	麦茶 焼きそば
28土	牛乳 ミレービスケット	カレーピラフ 鶏もも肉 人参 ビーマン コーン 玉葱		オレンジ	レタススープ レタス アスパラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
30月	牛乳 クラッカー	牛肉のオイスター炒め 牛肉 赤・黄パプリカ 玉葱 ビーマン エリンギ	じゃが芋和風サラダ じゃが芋	ヨーグルト	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 ツナマヨトースト	麦茶 ピラフ
31火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	しらたきの炒め物 しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	バナナ	すまし汁 たけのこ 舞茸	雑穀米	麦茶 おから餅 小魚	麦茶 焼うどん

※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 611kcal ・たんぱく質 24.1g ・脂質 17.1g
 ・カルシウム 262mg ・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