

# 令和4年 6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	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長ネギ 油揚げ 絹さや	いんげんの和え物 いんげん もやし	メロン	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	麦茶 枝豆	麦茶 サンドイッチ
2 木	牛乳 うの花上げ	鮭の焼き浸し 鮭	五目煮 大豆 人参 こんにゃく ごぼう おくら	ヨーグルト	味噌汁 えのき 玉葱	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
3 金	牛乳 バジタフルせんべい	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 玉葱 コーン 南瓜	ささみの梅サラダ ささ身 キャベツ 赤パプリカ	バナナ	すまし汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 焼きそば
4 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 人参 ビーマン 長ネギ かまぼこ		りんご	春雨スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
6 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ 卵 玉葱 じゃが芋 ベーコン	もやしとピーマンのおかか和え もやし ビーマン かつお節	メロン	コンソメスープ キャベツ しめじ	食パン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きうどん
7 火	牛乳 ミレービスケット	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ずんだパイ	麦茶 ピラフ
8 水	牛乳 ととちゃんせんべい	お肉と野菜の塩炒め お肉 キャベツ アスパラ	人参と大根の和え物 人参 大根	バナナ	すまし汁 竹輪 わかめ	雑穀米	牛乳 ボンデケーキ	麦茶 焼きそば
9 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の照り焼き 鯖	枝豆入りポテトサラダ じゃが芋 枝豆 コーン 人参	りんご	味噌汁 豆腐 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 チャーハン
10 金	牛乳 バジタフルせんべい	焼きそば 蒸し麺 お肉 人参 もやし ビーマン	酢橘酢和え キャベツ 胡瓜 わかめ	メロン	すまし汁 長ネギ 大根		牛乳 チーズケーキトースト	麦茶 サンドイッチ
11 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	オクラとトマトの土佐和え オクラ トマト 黄パプリカ かつお節	ヨーグルト	味噌汁 もやし ニラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
13 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	小松菜のお浸し 小松菜 人参 切干大根 油揚げ	バナナ		ご飯	牛乳 あじさいゼリー	麦茶 混ぜご飯
14 火	牛乳 ミレービスケット	鱈フライ 鱈 パン粉	ぜんまいの煮物 ぜんまい 人参 しらたき さつま揚げ 絹さや	りんご	味噌汁 まいだけ 玉葱	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 焼きうどん
15 水	牛乳 ととちゃんせんべい	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長ネギ 油揚げ 絹さや	いんげんの和え物 いんげん もやし	メロン	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	麦茶 枝豆	麦茶 ピラフ
16 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の焼き浸し 鮭	五目煮 大豆 人参 こんにゃく ごぼう おくら	ヨーグルト	味噌汁 えのき 玉葱	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
17 金	牛乳 バジタフルせんべい	鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 玉葱	バナナ	レタススープ レタス 長ネギ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
18 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 人参 ビーマン 長ネギ かまぼこ		りんご	春雨スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ 卵 玉葱 じゃが芋 ベーコン	もやしとピーマンのおかか和え もやし ビーマン かつお節	メロン	コンソメスープ キャベツ しめじ	ロールパン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きそば
21 火	牛乳 ミレービスケット	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 ずんだパイ	麦茶 チャーハン
22 水	牛乳 ととちゃんせんべい	お肉と野菜の塩炒め お肉 キャベツ アスパラ	人参と大根の和え物 人参 大根	バナナ	すまし汁 竹輪 わかめ	麦ご飯	牛乳 ボンデケーキ	麦茶 焼うどん
23 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の照り焼き 鯖	枝豆入りポテトサラダ じゃが芋 枝豆 コーン 人参	りんご	味噌汁 豆腐 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
24 金	牛乳 バジタフルせんべい	焼きそば 蒸し麺 お肉 人参 もやし ビーマン	酢橘酢和え キャベツ 胡瓜 わかめ	メロン	すまし汁 長ネギ 大根		牛乳 チーズケーキトースト	麦茶 サンドイッチ
25 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	オクラとトマトの土佐和え オクラ トマト 黄パプリカ かつお節	ヨーグルト	味噌汁 もやし ニラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
27 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	小松菜のお浸し 小松菜 人参 切干大根 油揚げ	バナナ		ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
28 火	牛乳 ミレービスケット	鱈フライ 鱈 パン粉	ぜんまいの煮物 ぜんまい 人参 しらたき さつま揚げ 絹さや	りんご	味噌汁 まいだけ 玉葱	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
29 水	牛乳 ととちゃんせんべい	ミートローフ お肉 人参 コーン	ソラマメのパペロン和え ソラマメ プロッコリー じゃが芋	メロン	オニオンスープ 玉葱	雑穀米	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 ピラフ
30 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ チーズ	アスパラサラダ アスパラ 赤・黄パプリカ 竹輪	ヨーグルト	味噌汁 青梗菜 もやし	麦ご飯	牛乳 人参ブリッツ	麦茶 サンドイッチ

※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 561kcal      ・たんぱく質 23.4g      ・脂質 15.3g  
 ・カルシウム 256mg      ・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