

令和4年 7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 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 長葱	もやしの和え物 もやし 赤パプリカ きくらげ	パイン	中華スープ ニラ えのき	雑穀米	牛乳 カレーパン	麦茶 焼うどん
2 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん	すいか	すまし汁 オクラ お麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
4 月	牛乳 クラッカー	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	小松菜の炒め物 小松菜 赤・黄パプリカ 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 しめじ	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン
5 火	牛乳 ミレービスケット	擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき	ピーマンのきんぴら ピーマン しらたき 赤パプリカ	バナナ	すまし汁 なめこ 長ネギ	雑穀米	牛乳 米粉のおやき	麦茶 焼きそば
6 水	牛乳 とっちゃんせんべい	キスの磯部揚げ キス 青のり	冬瓜の含め煮 冬瓜 人参 厚揚げ 絹さや	パイン	味噌汁 もやし キャベツ	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 サンドイッチ
7 木	牛乳 うの花揚げ	七タ寿司 鮭 人参 オクラ 卵	じゃが芋のそぼろあんかけ お肉 じゃが芋 長葱	すいか	すまし汁 そうめん 玉麩	ご飯	牛乳 七タゼリー	麦茶 混ぜご飯
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈の蒲焼 鱈	根菜煮 大根 人参 ごぼう 絹さや 竹輪	ヨーグルト	味噌汁 わかめ 豆腐	雑穀米	牛乳 おからドーナツ	麦茶 焼うどん
9 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		バナナ	中華スープ コーン 豆苗	ご飯	牛乳 おせんべい	
11 月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鮭 フロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ		パイン	じゃが芋のポターージュ じゃが芋	食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
12 火	牛乳 ミレービスケット	カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋	胡瓜の酢の物 胡瓜 キャベツ 竹輪	すいか		ご飯	牛乳 マーラーカオ	麦茶 サンドイッチ
13 水	牛乳 とっちゃんせんべい	白身魚の西京焼き カラスガレイ	野菜の胡麻和え インゲン フロッコリー 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 蒲鉾 板麩	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
14 木	牛乳 うの花揚げ	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜	バナナ	味噌汁 油揚げ 大根	ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 おにぎり
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 中華麺 キャベツ ピーマン 人参 もやし	シャカシャカポテト じゃが芋	パイン			牛乳 チョコバナナ	麦茶 サンドイッチ
16 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん	すいか	すまし汁 オクラ お麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
19 火	牛乳 ミレービスケット	擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき	ピーマンのきんぴら ピーマン しらたき 赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 しめじ	雑穀米	牛乳 米粉のおやき	麦茶 チャーハン
20 水	牛乳 とっちゃんせんべい	キスの磯部揚げ キス 青のり	冬瓜の含め煮 冬瓜 人参 厚揚げ 絹さや	バナナ	味噌汁 もやし キャベツ	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 焼うどん
21 木	牛乳 うの花揚げ	鶏のさっぱり煮 鶏もも肉	小松菜の炒め物 小松菜 赤・黄パプリカ 油揚げ	パイン	すまし汁 なめこ 長ネギ	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鱈の蒲焼 鱈	根菜煮 大根 人参 ごぼう 絹さや 竹輪	すいか	味噌汁 わかめ 豆腐	麦ご飯	牛乳 おからドーナツ	麦茶 サンドイッチ
23 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ		ヨーグルト	中華スープ コーン 豆苗	ご飯	牛乳 おせんべい	
25 月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鮭 フロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ		パイン	じゃが芋のポターージュ じゃが芋	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
26 火	牛乳 ミレービスケット	カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋	胡瓜の酢の物 胡瓜 キャベツ 竹輪	バナナ		ご飯	牛乳 マーラーカオ	麦茶 焼きそば
27 水	牛乳 とっちゃんせんべい	スパゲッティナポリタン パスタ お肉 玉葱 ピーマン マッシュルーム	夏野菜の揚げ浸し 南瓜 スズキニ 茄子	すいか	レタススープ レタス		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
28 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の西京焼き カラスガレイ	野菜の胡麻和え インゲン フロッコリー 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 蒲鉾 板麩	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 サンドイッチ
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜	バナナ	味噌汁 油揚げ 大根	ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼うどん
30 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の照り焼き 鮭	じゃが芋とひじきの煮物 じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ	パイン	味噌汁 モロヘイヤ えのき	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 579kcal ・たんぱく質 23.9g ・脂質 14.7g
 ・カルシウム 273mg ・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