

# 令和4年 8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月	牛乳 クラッカー	タコライス お肉 玉葱 トマト キャベツ チーズ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	すいか	すまし汁 豆腐 ほうれん草	ご飯	麦茶 ゼリー	麦茶 混ぜご飯
2火	牛乳 ミレービスケット	白身魚フライ カラスガレイ	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	ヨーグルト	味噌汁 お麩 キャベツ	麦ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きそば
3水	牛乳 とっちゃんせんべい	麻婆茄子丼 お肉 茄子 玉葱 長葱	もずくともやしのナムル もずく もやし にんじん ほうれん草	バナナ	春雨スープ 春雨 ニラ	ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
4木	牛乳 うの花揚げ	ほうれん草のキッシュ風 ほうれん草 お肉 しめじ じゃが芋		りんご	コンソメスープ 人参 とうみょう	ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼きうどん
5金	牛乳 バジタブルせんべい	鯖の梅煮 鯖 梅	おからの煮物 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	パイナップル	味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 おにぎり
6土	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	すいか	味噌汁 わかめ じゃが芋	ご飯	牛乳 おせんべい	
8月	牛乳 クラッカー	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 人参 もやし	ヨーグルト	コンソメスープ 大根 しめじ	麦ご飯	麦茶 豆乳わらびもち 小魚	ピラフ
9火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ 人参		バナナ	すまし汁 ちくわ かいわれ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
10水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	りんご	味噌汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 とうもろこし 小魚	麦茶 焼きそば
12金	牛乳 バジタブルせんべい	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	パイナップル	すまし汁 オクラ 油揚げ	雑穀米	牛乳 フライドポテト	麦茶 混ぜご飯
13土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの豆煮 ひじき 大豆 人参 いんげん 大根	すいか	味噌汁 長葱 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
15月	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト 玉葱 いんげん コーン じゃが芋		ヨーグルト		食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん
16火	牛乳 ミレービスケット	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 混ぜご飯
17水	牛乳 とっちゃんせんべい	キーマカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	りんご		ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
18木	牛乳 うの花揚げ	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン しらす 玉葱	パイナップル			麦茶 ピラフ	麦茶 焼きそば
19金	牛乳 バジタブルせんべい	鯖の梅煮 鯖 梅	おからの煮物 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	すいか	すまし汁 もずく もやし	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
20土	牛乳 ミレービスケット	大根と鶏肉のオイスター煮 大根 鶏肉 万能ねぎ	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 わかめ じゃが芋	ご飯	牛乳 おせんべい	
22月	牛乳 クラッカー	魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	ゴーヤの和え物 ゴーヤ 人参 もやし	りんご	コンソメスープ 大根 しめじ	麦ご飯	麦茶 豆乳わらびもち 小魚	麦茶 おにぎり
23火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ねぎ 人参		バナナ	すまし汁 ちくわ かいわれ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きうどん
24水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の生姜焼き 鮭 生姜	和風ポテトサラダ じゃが芋 玉葱 人参 万能ねぎ かつお節	パイナップル	味噌汁 なめこ 青梗菜	麦ご飯	麦茶 とうもろこし 小魚	麦茶 混ぜご飯
25木	牛乳 うの花揚げ	チキンナゲット 鶏ムネ肉	いんげんの炒め物 いんげん コーン 赤パプリカ	すいか	すまし汁 モロヘイヤ 冬瓜	雑穀米	牛乳 高野豆腐のフレンチトースト	麦茶 ピラフ
26金	牛乳 バジタブルせんべい	冷やしうどん うどん オクラ ささ身 トマト かつお節 海苔	厚揚げの肉味噌煮 厚揚げ 玉ねぎ 長葱 お肉	ヨーグルト			牛乳 フライドポテト	麦茶 サンドイッチ
27土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの豆煮 ひじき 大豆 人参 いんげん 大根	バナナ	味噌汁 長葱 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
29月	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト 玉葱 いんげん コーン じゃが芋		りんご		食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
30火	牛乳 ミレービスケット	魚の野菜あんかけ 赤魚 人参 長葱 豆苗	ズッキーニの和え物 ズッキーニ エリンギ じゃが芋	パイナップル	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	麦茶 ゼリー	麦茶 混ぜご飯
31水	牛乳 とっちゃんせんべい	ひまわりカレー 挽肉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバサラダ 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	すいか		ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	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 543kcal      ・たんぱく質 23.8g      ・脂質 14.3g  
 ・カルシウム 251mg      ・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