

# 令和4年 9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 木	牛乳 うの花揚げ	きすの天ぷら きす	五目煮 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 もやし 豆苗	雑穀米	牛乳 うどん餃子	麦茶 おにぎり
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ラーメン 中華麺 お肉 もやし 人参 ニラ キャベツ 長ネギ	冬瓜のお浸し 冬瓜	バナナ			麦茶 混ぜご飯	麦茶 焼うどん
3 土	牛乳 ミレービスケット	ソイ丼 大豆 お肉 ニラ 人参 玉葱 鶏ひき肉		柿	すまし汁 三つ葉 板麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
5 月	牛乳 クラッカー	鮭と旬野菜のクリーム煮 鮭 じゃが芋 南瓜 ブロッコリー しめじ レッドキドニー		梨	コンソメスープ 赤・黄パプリカ 玉葱	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
6 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 オクラ	パイ	すまし汁 わかめ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 アップルパイ	麦茶 サンドイッチ
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖のカレー煮 鯖 玉葱	野菜炒め キャベツ 人参 しめじ ビーマン 竹輪	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 混ぜご飯
8 木	牛乳 うの花揚げ	シュウマイ お肉 生姜 玉葱 シュウマイの皮	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 もやし	バナナ	中華スープ 青梗菜 コーン	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 焼うどん
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	里芋の煮物 里芋 人参 厚揚げ いんげん	柿	すまし汁 冬瓜 油揚げ	雑穀米	牛乳 パンフディング	麦茶 チャーハン
10 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム		梨	コンソメスープ レタス しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
12 月	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き 鮭	小松菜の和え物 小松菜 赤・黄パプリカ きくらげ 豆苗	パイ	味噌汁 大根 冬瓜	麦ご飯	牛乳 南瓜ミルク餅	麦茶 混ぜご飯
13 火	牛乳 ミレービスケット	ぐだくさん酢鶏 鶏もも肉 ビーマン 人参 玉葱 さつま芋 茄子 パイン		ヨーグルト	中華スープ 万能ねぎ もやし	雑穀米	牛乳 あんバターサンド	麦茶 焼きそば
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚のイタリアンムニエル 赤魚 玉葱 トマト	じゃが芋きんぴら じゃが芋 人参 ビーマン	バナナ	すまし汁 舞茸 竹輪	麦ご飯	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
15 木	牛乳 うの花揚げ	お肉とさつま芋の揚げ煮 お肉 さつま芋 ビーマン 長ネギ	もやしの和え物 もやし 人参 糸こんにゃく	柿	味噌汁 キャベツ	雑穀米	牛乳 しらすチップス	麦茶 焼うどん
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ラーメン 中華麺 お肉 もやし 人参 ニラ キャベツ 長ネギ	冬瓜のお浸し 冬瓜	梨			麦茶 混ぜご飯	麦茶 サンドイッチ
17 土	牛乳 ミレービスケット	ソイ丼 大豆 お肉 ニラ 人参		ヨーグルト	すまし汁 三つ葉 板麩	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 オクラ	パイ	すまし汁 わかめ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 アップルパイ	麦茶 混ぜご飯
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖のカレー煮 鯖 玉葱	野菜炒め キャベツ 人参 しめじ ビーマン 竹輪	バナナ	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	麦茶 おはぎ	麦茶 焼きそば
22 木	牛乳 うの花揚げ	シュウマイ お肉 生姜 玉葱 シュウマイの皮	春雨サラダ 春雨 人参 胡瓜 もやし	柿	中華スープ 青梗菜 コーン	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 ピラフ
24 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム		梨	コンソメスープ レタス しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
26 月	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き 鮭	小松菜の和え物 小松菜 赤・黄パプリカ きくらげ 豆苗	パイ	味噌汁 大根 冬瓜	雑穀米	牛乳 南瓜ミルク餅	麦茶 混ぜご飯
27 火	牛乳 ミレービスケット	ぐだくさん酢鶏 鶏もも肉 ビーマン 人参 玉葱 さつま芋 茄子 パイン		ヨーグルト	中華スープ 万能ねぎ もやし	麦ご飯	牛乳 あんバターサンド	麦茶 焼うどん
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	うさぎピラフ ご飯 玉葱 人参	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 ニンニク 生姜	バナナ	ミネストローネ トマト マカロニ レンコン じゃがいも マッシュルーム	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
29 木	牛乳 うの花揚げ	赤魚のイタリアンムニエル 赤魚 玉葱 トマト	じゃが芋きんぴら じゃが芋 人参 ビーマン	柿	すまし汁 舞茸 竹輪	雑穀米	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ		梨	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 しらすチップス	麦茶 チャーハン

※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 549kcal      ・たんぱく質 22.1g      ・脂質 13.4g  
 ・カルシウム 217mg      ・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