

# 令和4年 10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 土	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の浅漬け カブ 人参 胡瓜	パイン	すまし汁 油揚げ しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
3 月	牛乳 ミレービスケット	松風焼き 鶏ひき肉	もやしのねぎ塩和え もやし ひじき にんじん 万能ねぎ	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ えのき	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
4 火	牛乳 クラッカー	鯖の磯部揚げ 鯖 生姜 青のり	さつま芋サラダ さつま芋 ブロッコリー 赤・黄パプリカ	バナナ	すまし汁 三つ葉 蒲鉾	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼うどん
5 水	牛乳 ミレービスケット	チキンチャップ 鶏もも肉 玉葱	野菜のコンソメ煮 カブ 小松菜 黄パプリカ	柿	味噌汁 冬瓜 厚揚げ	雑穀米	牛乳 南瓜の胡麻団子	麦茶 おにぎり
6 木	牛乳 とっちゃんせんべい	味噌煮込みうどん うどん 大根 人参 しめじ 長ネギ お肉	海苔塩ポテト じゃが芋 青のり	梨			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
7 金	牛乳 うの花揚げ	鮭の玉葱煮込み 鮭 玉葱	青梗菜のお浸し 青梗菜 人参 油揚げ	パイン	すまし汁 そうめん わかめ	麦ご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 チャーハン
8 土	牛乳 ベジタブルせんべい	きのこチャーハン ベーコン 人参 コーン 万能ネギ しめじ えのき		ヨーグルト	中華スープ 春雨 大根	ご飯	牛乳 おせんべい	
11 火	牛乳 ミレービスケット	カレイの煮付け カラスガレイ	しらたきの炒め物 しらたき 人参 豆苗 きくらげ もやし	バナナ	味噌汁 ほうれん草 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
12 水	牛乳 クラッカー	チキンとポテトのマリネ 鶏もも肉 じゃが芋	コールスロー キャベツ 赤パプリカ コーン	柿	コンソメスープ カブ	麦ご飯	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きそば
13 木	牛乳 ミレービスケット	鯖の天ぷら 鯖	里芋の煮物 里芋 人参 こんにゃく いんげん	梨	すまし汁 お麩 竹輪	雑穀米	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 ピラフ
14 金	牛乳 とっちゃんせんべい	お肉とエリンギのすき煮 お肉 エリンギ 玉葱	野菜の白和え 豆腐 ほうれん草 人参 つきこんにゃく ひじき	パイン	味噌汁 じゃが芋 長ネギ	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
15 土	牛乳 うの花揚げ	ほっけの塩焼き ほっけ	野菜の浅漬け カブ 人参 胡瓜	ヨーグルト	すまし汁 油揚げ しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
17 月	牛乳 ベジタブルせんべい	煮込みミートボール お肉 玉葱 ブロッコリー 茄子 じゃが芋 マッシュルーム		バナナ	マカロニスープ マカロニ コーン 赤パプリカ	食パン	麦茶 チャーハン	麦茶 混ぜご飯
18 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の磯部揚げ 鯖 生姜 青のり	さつま芋サラダ さつま芋 ブロッコリー 赤・黄パプリカ	柿	すまし汁 三つ葉 蒲鉾	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 焼きうどん
19 水	牛乳 クラッカー	チキンチャップ 鶏もも肉 玉葱	野菜のコンソメ煮 カブ 小松菜 黄パプリカ	梨	味噌汁 冬瓜 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 南瓜の胡麻団子	麦茶 おにぎり
20 木	牛乳 ミレービスケット	味噌煮込みうどん うどん 大根 人参 しめじ 長ネギ お肉	海苔塩ポテト じゃが芋 青のり	パイン			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
21 金	牛乳 とっちゃんせんべい	カレーライス 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱	冬瓜のあんかけ 冬瓜 かまぼこ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 メダルクッキー	麦茶 チャーハン
22 土	牛乳 うの花揚げ	きのこチャーハン ベーコン 人参 コーン 万能ネギ しめじ えのき		バナナ	中華スープ 春雨 大根	ご飯	牛乳 おせんべい	
24 月	牛乳 ベジタブルせんべい	サンマの塩焼き サンマ	南瓜の煮物 南瓜 人参 竹輪 絹さや	柿	すまし汁 青梗菜 白菜	さつま芋ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
25 火	牛乳 ミレービスケット	カレイの煮付け カラスガレイ	しらたきの炒め物 しらたき 人参 豆苗 きくらげ もやし	パイン	味噌汁 ほうれん草 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
26 水	牛乳 クラッカー	チーズインハンバーグ 挽肉 玉葱 チーズ	温野菜 ブロッコリー カリフラワー 人参	梨	コンソメスープ カブ	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
27 木	牛乳 ミレービスケット	鯖の天ぷら 鯖	里芋の煮物 里芋 人参 こんにゃく いんげん	ヨーグルト	すまし汁 お麩 竹輪	雑穀米	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 ピラフ
28 金	牛乳 とっちゃんせんべい	お肉とエリンギのすき煮 お肉 エリンギ 玉葱	野菜の白和え 豆腐 ほうれん草 人参 つきこんにゃく ひじき	バナナ	味噌汁 じゃが芋 長ネギ	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 おにぎり
29 土	牛乳 うの花揚げ	鯖焼きそば 鯖 玉葱 人参 ニラ コーン もやし		柿	すまし汁 なめこ 絹豆腐		牛乳 おせんべい	
31 月	牛乳 ベジタブルせんべい	煮込みミートボール お肉 玉葱 ブロッコリー 茄子 じゃが芋 マッシュルーム		梨	マカロニスープ マカロニ コーン トマト	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼うどん

※朝食がヨーグルトの時、乳原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 584kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 14.5g  
 ・カルシウム 214mg ・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