

令和5年 4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 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	白菜のゆかり和え 白菜 人参 豆苗	オレンジ	味噌汁 小松菜 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	/
3 月	牛乳 クラッカー	マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	根菜サラダ ごぼう 大根 人参 いんげん	ヨーグルト	中華スープ わかめ たけのこ	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼うどん
4 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の漬け焼き カラスガレイ	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 さつま揚げ	バナナ	すまし汁 油揚げ 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯
5 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の照り焼き 鶏もも肉	ほうれん草の煮びたし ほうれん草 しめじ 人参 油揚げ	りんご	味噌汁 もやし お麩	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
6 木	牛乳 うの花揚げ	魚の中華旨煮あんかけ ホキ 玉葱 青梗菜 人参 きくらげ たけのこ かまぼこ		オレンジ	すまし汁 なめこ ニラ	麦ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 おにぎり
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きそば
8 土	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティナポリタン パスタ 玉葱 ビーマン マッシュルーム お肉		りんご	コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ		牛乳 おせんべい	/
10 月	牛乳 クラッカー	春野菜とグリルチキンのクリーム煮 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム スナップエンドウ		バナナ		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
11 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華蒸し カラスガレイ	春雨サラダ 春雨 人参 豆苗 きくらげ	オレンジ	味噌汁 しめじ もやし	雑穀米	牛乳 マフィン	麦茶 ピラフ
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	西京風照り味噌チキン 鶏もも肉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 絹さや	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 三つ葉	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
13 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の煮付け 鯖 生姜	切干大根の炒め物 切干大根 青梗菜 人参	バナナ	味噌汁 ごぼう 舞茸	雑穀米	牛乳 スティックパイ	麦茶 混ぜご飯
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ビーマン	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ	りんご			牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
15 土	牛乳 ミレービスケット	ほっけの塩焼き ほっけ	白菜のゆかり和え 白菜 人参 豆苗	オレンジ	味噌汁 小松菜 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	/
17 月	牛乳 クラッカー	マーボー丼 お肉 木綿豆腐 玉葱 長葱	根菜サラダ ごぼう 大根 人参 いんげん	ヨーグルト	中華スープ わかめ たけのこ	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
18 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の漬け焼き カラスガレイ	ぜんまいの煮物 ぜんまい いんげん 人参 さつま揚げ	バナナ	すまし汁 油揚げ 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の照り焼き 鶏もも肉	ほうれん草の煮びたし ほうれん草 しめじ 人参 油揚げ	りんご	味噌汁 もやし お麩	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 混ぜご飯
20 木	牛乳 うの花揚げ	魚の中華旨煮あんかけ ホキ 玉葱 青梗菜 人参 きくらげ たけのこ かまぼこ		オレンジ	すまし汁 なめこ ニラ	麦ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 サンドイッチ
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ピラフ
22 土	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティナポリタン パスタ 玉葱 ビーマン マッシュルーム お肉		バナナ	コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ		牛乳 おせんべい	/
24 月	牛乳 クラッカー	西京風照り味噌チキン 鶏もも肉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 絹さや	りんご	すまし汁 そうめん 三つ葉	雑穀米	牛乳 マフィン	麦茶 おにぎり
25 火	牛乳 ミレービスケット	魚の中華蒸し カラスガレイ	春雨サラダ 春雨 人参 豆苗 きくらげ	オレンジ	味噌汁 しめじ もやし	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ミートローフ 挽肉 玉葱 豆腐	マカロニサラダ マカロニ 赤・黄パプリカ アスパラ	ヨーグルト	コンソメスープ レタス じゃが芋	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
27 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の生姜風味甘酢照り焼き 鯖 生姜	さつま芋のポテトサラダ さつま芋 玉葱 人参 胡瓜	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 スティックパイ	麦茶 混ぜご飯
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タンメンうどん うどん お肉 キャベツ 人参 もやし きくらげ 白菜 かまぼこ ビーマン	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ	りんご			牛乳 ゼリー クラッカー	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、主食が軟飯の場合もあります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 540kcal ・たんぱく質 23.3g ・脂質 13.2g
 ・カルシウム 264mg ・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