

令和5年 5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	鯖の竜田揚げ 鯖	野菜炒め こら もやし 人参 さくらげ ビーマン	オレンジ	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 ピラフ
2火	牛乳 ミレービスケット	鯉のぼりハンバーグ 挽肉 玉葱 豆腐	パインサラダ パインアップル キャベツ 胡瓜 人参	ヨーグルト	コーンスープ コーン	雑穀米	牛乳 子供の日スイーツ	麦茶 焼うどん
6土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	ひじきサラダ ひじき 小松菜 人参 油揚げ	バナナ	すまし汁 ごぼう 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
8月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン フロccoliー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		メロン	コンソメスープ トマト ほうれん草	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
9火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラの煮浸し アスパラ 油揚げ 昆布 人参	りんご	中華スープ 青梗菜 春雨	雑穀米	牛乳 ラスク	麦茶 チャーハン
10水	牛乳 とっちゃんせんべい	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうの煮物 ごぼう こんにゃく 人参 油揚げ	オレンジ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 ババロア クラッカー	麦茶 サンドイッチ
11木	牛乳 うの花揚げ	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 かいわれ	ヨーグルト	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	牛乳 たこ焼きポテト	麦茶 おにぎり
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	春野菜カレー 鶏肉 新じゃが芋 新玉葱 人参 スナップエンドウ	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	バナナ		ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 混ぜご飯
13土	牛乳 ミレービスケット	カレイの煮付け カラスガレイ	小松菜のお浸し 小松菜 しめじ 人参	メロン	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 おせんべい	
15月	牛乳 クラッカー	鶏肉と厚揚げの甘辛焼き 鶏肉 厚揚げ	カブの土佐和え カブ カブの葉 胡瓜 赤パプリカ	りんご	味噌汁 ふき 板麩	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 焼うどん
16火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	しらたきの炒め物 しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	オレンジ	すまし汁 たけのこ 舞茸	雑穀米	牛乳 おから餅	麦茶 ピラフ
17水	牛乳 とっちゃんせんべい	焼きうどん うどん お肉 長葱 万能ねぎ しめじ 人参 かつお節	南瓜の煮物 南瓜	ヨーグルト			麦茶 そら豆ご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
18木	牛乳 うの花揚げ	ビビンバ丼 お肉 ほうれん草 人参 もやし	大根とさつま揚げの煮物 大根 厚揚げ	バナナ	すまし汁 なめこ 万能ねぎ	ご飯	牛乳 レモンケーキ	麦茶 チャーハン
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の磯部揚げ 鮭 青のり	じゃが芋のお浸し じゃが芋 人参 ビーマン	メロン	味噌汁 もやし キャベツ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
20土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	ひじきサラダ ひじき 小松菜 人参 油揚げ	りんご	すまし汁 ごぼう 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
22月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン フロccoliー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		オレンジ	コンソメスープ トマト ほうれん草	食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
23火	牛乳 ミレービスケット	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラの煮浸し アスパラ 油揚げ 昆布 人参	ヨーグルト	中華スープ 青梗菜 春雨	雑穀米	牛乳 ラスク	麦茶 おにぎり
24水	牛乳 とっちゃんせんべい	キャベツメンチ お肉 キャベツ 玉葱	ごぼうの煮物 ごぼう こんにゃく 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 ババロア クラッカー	麦茶 サンドイッチ
25木	牛乳 うの花揚げ	鮭の南蛮漬け 鮭 玉葱 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 かいわれ	メロン	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	牛乳 たこ焼きポテト	麦茶 混ぜご飯
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	春野菜カレー 鶏肉 新じゃが芋 新玉葱 人参 スナップエンドウ	ほうれん草のたくあん和え ほうれん草 納豆 赤パプリカ たくあん	りんご		ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 チャーハン
27土	牛乳 ミレービスケット	カレイの煮付け カラスガレイ	小松菜のお浸し 小松菜 しめじ 人参	オレンジ	すまし汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 おせんべい	
29月	牛乳 クラッカー	鶏肉と厚揚げの甘辛焼き 鶏肉 厚揚げ	カブの土佐和え カブ カブの葉 胡瓜 赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 ふき 板麩	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 ピラフ
30火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌バター焼き 鯖 にんにく	しらたきの炒め物 しらたき 竹輪 人参 万能ねぎ	バナナ	すまし汁 たけのこ 舞茸	雑穀米	牛乳 おから餅	麦茶 焼うどん
31水	牛乳 とっちゃんせんべい	カレーパンまんライス ご飯 チーズ 海苔	ささ身サラダ ささ身 赤・黄パプリカ ほうれん草 しめじ	メロン	コンソメスープ マカロニ コーン	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯

※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 605kcal ・たんぱく質 23.0g ・脂質 16.8g
・カルシウム 259mg ・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