

# 令和5年 6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 うの花上げ	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長ネギ 油揚げ 絹さや	さつま芋の田舎煮 さつま芋	ヨーグルト	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	雑穀米	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 サンドイッチ
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の焼き浸し 鮭	五目煮 大豆 人参 こんにゃく ごぼう おくら	オレンジ	味噌汁 えのき 玉葱	麦ご飯	牛乳 ボンデケーキ	麦茶 おにぎり
3 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 人参 ピーマン 長ネギ かまぼこ		りんご	春雨スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
5 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ 卵 玉葱 じゃが芋 ベーコン	もやしとピーマンのおかか和え もやし ピーマン かつお節	メロン	コンソメスープ キャベツ しめじ	ロールパン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きうどん
6 火	牛乳 ミレービスケット	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	そらまめ入りポテトサラダ じゃが芋 そらまめ コーン 赤パプリカ	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 すんだパイ	麦茶 チャーハン
7 水	牛乳 とっちゃんせんべい	お肉と野菜の塩炒め お肉 キャベツ アスパラ	人参と大根の和え物 人参 大根	ヨーグルト	すまし汁 竹輪 わかめ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
8 木	牛乳 うの花揚げ	鱈フライ 鱈 パン粉	酢橘酢和え 小松菜 胡瓜 わかめ 人参	オレンジ	味噌汁 まいたけ 玉葱	雑穀米	牛乳 チーズケーキトースト	麦茶 混ぜご飯
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 蒸し麺 お肉 人参 ピーマン キャベツ	豆苗と竹輪のオイスターナムル 豆苗 竹輪 赤・黄パプリカ もやし	りんご	すまし汁 長ネギ 大根		麦茶 ピラフ	麦茶 サンドイッチ
10 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	メロン	味噌汁 もやし ニラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
12 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	青梗菜のお浸し 青梗菜 赤パプリカ 切干大根 油揚げ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 あじさいゼリー	麦茶 ピラフ
13 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 豆腐 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
14 水	牛乳 とっちゃんせんべい	炒り豆腐 木綿豆腐 お肉 人参 長ネギ 油揚げ 絹さや	さつま芋の田舎煮 さつま芋	オレンジ	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	雑穀米	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 おにぎり
15 木	牛乳 うの花揚げ	そらまめのかき揚げ丼 そらまめ 玉葱 コーン 南瓜	ささみの梅サラダ ささ身 キャベツ 赤パプリカ	りんご	すまし汁 そうめん 豆苗	ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 焼きそば
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 玉葱	メロン	レタススープ レタス 長ネギ	麦ご飯	牛乳 ドーナッツ	麦茶 チャーハン
17 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 人参 ピーマン 長ネギ かまぼこ		バナナ	春雨スープ 春雨 豆苗 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
19 月	牛乳 クラッカー	ジャーマンオムレツ 卵 玉葱 じゃが芋 ベーコン	もやしとピーマンのおかか和え もやし ピーマン かつお節	ヨーグルト	コンソメスープ キャベツ しめじ	食パン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きうどん
20 火	牛乳 ミレービスケット	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	そらまめ入りポテトサラダ じゃが芋 そらまめ コーン 赤パプリカ	オレンジ	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 すんだパイ	麦茶 混ぜご飯
21 水	牛乳 とっちゃんせんべい	お肉と野菜の塩炒め お肉 キャベツ アスパラ	人参と大根の和え物 人参 大根	りんご	すまし汁 竹輪 わかめ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 サンドイッチ
22 木	牛乳 うの花揚げ	鱈フライ 鱈 パン粉	酢橘酢和え 小松菜 胡瓜 わかめ 人参	メロン	味噌汁 まいたけ 玉葱	雑穀米	牛乳 チーズケーキトースト	麦茶 チャーハン
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏の塩麩焼き 鶏もも肉	ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 枝豆	バナナ	すまし汁 長ネギ 大根	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 おにぎり
24 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 もやし ニラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
26 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	青梗菜のお浸し 青梗菜 赤パプリカ 切干大根 油揚げ	オレンジ		ご飯	牛乳 あじさいゼリー	麦茶 おにぎり
27 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	野菜の炊き合わせ 南瓜 人参 いんげん	りんご	味噌汁 豆腐 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼きうどん
28 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の唐揚げ お肉 生姜 にんにく	蒸し野菜 ブロッコリー 人参 南瓜	バナナ	オニオンスープ 玉葱	雑穀米	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
29 木	牛乳 うの花揚げ	ドライカレー お肉 人参 コーン 玉葱 ピーマン	じゃが芋の塩昆布バター じゃが芋 塩昆布	メロン		ご飯	麦茶 ラーメン	麦茶 混ぜご飯
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のチーズ焼き カラスガレイ チーズ	アスパラサラダ アスパラ 赤・黄パプリカ 竹輪	ヨーグルト	味噌汁 青梗菜 もやし	麦ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 ピラフ

※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 554kcal      ・たんぱく質 22.1g      ・脂質 14.4g  
 ・カルシウム 233mg      ・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