

令和5年 7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 | 中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ | | バナナ | 中華スープ コーン 豆苗 | ご飯 | 牛乳 おせんべい | |
| 3 月 | 牛乳 クラッカー | 鯖の漬け焼き 鯖 | 高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん | すいか | 味噌汁 オクラ お麩 | 麦ご飯 | 牛乳 じゃが芋のガレット | 麦茶 焼きそば |
| 4 火 | 牛乳 ミレービスケット | お肉の生姜焼き お肉 玉葱 | 南瓜と茄子の揚げ焼きサラダ 南瓜 茄子 赤・黄パプリカ | ヨーグルト | わかめスープ わかめ 小松菜 | 雑穀米 | 牛乳 ホットケーキ | 麦茶 混ぜご飯 |
| 5 水 | 牛乳 とっちゃんせんべい | 擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき 卵 | ピーマンのきんぴら ピーマン しらたき 人参 | パイ | すまし汁 なめこ 長ネギ | 麦ご飯 | 牛乳 ゴマ菓子 | 麦茶 おにぎり |
| 6 木 | 牛乳 うの花揚げ | キスの磯部揚げ キス 青のり | 冬瓜の含め煮 冬瓜 人参 厚揚げ 絹さや | バナナ | 味噌汁 もやし キャベツ | 雑穀米 | 牛乳 米粉のおやき | 麦茶 焼うどん |
| 7 金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | 七夕寿司 鮭 人参 オクラ 卵 | じゃが芋のそぼろあんかけ お肉 じゃが芋 長葱 | すいか | すまし汁 そうめん 玉麩 | ご飯 | 牛乳 七夕ゼリー | 麦茶 サンドイッチ |
| 8 土 | 牛乳 ミレービスケット | 鶏のさっぱり煮 鶏もも肉 | 小松菜の炒め物 小松菜 赤・黄パプリカ 油揚げ | ヨーグルト | 味噌汁 南瓜 しめじ | ご飯 | 牛乳 おせんべい | |
| 10 月 | 牛乳 クラッカー | 魚のポトフ 鮭 フロccoliリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ | | パイ | じゃが芋のポターージュ じゃが芋 | ロールパン | 麦茶 おにぎり 小魚 | 麦茶 混ぜご飯 |
| 11 火 | 牛乳 ミレービスケット | 白身魚の西京焼き カラスガレイ | 野菜の胡麻和え インゲン フロccoliリー 赤・黄パプリカ | バナナ | すまし汁 蒲鉾 板麩 | 麦ご飯 | 牛乳 シュガートースト | 麦茶 ピラフ |
| 12 水 | 牛乳 とっちゃんせんべい | カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 | 胡瓜の酢の物 胡瓜 キャベツ コーン 赤パプリカ | すいか | | ご飯 | 牛乳 クッキー | 麦茶 サンドイッチ |
| 13 木 | 牛乳 うの花揚げ | 鱈の蒲焼 鱈 | 大根の甘辛炒め 大根 人参 竹輪 ビーマン | ヨーグルト | すまし汁 冬瓜 油揚げ | 雑穀米 | 牛乳 マラーカオ | 麦茶 焼きそば |
| 14 金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | 4色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草 大根 | 茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜 | パイ | 味噌汁 玉葱 じゃが芋 | ご飯 | 麦茶 アイスクリーム クラッカー | 麦茶 チャーハン |
| 15 土 | 牛乳 ミレービスケット | 中華丼 人参 きくらげ 白菜 たけのこ 青梗菜 お肉 かまぼこ | | バナナ | 中華スープ コーン 豆苗 | ご飯 | 牛乳 おせんべい | |
| 18 火 | 牛乳 ミレービスケット | 鯖の漬け焼き 鯖 | 高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん | すいか | 味噌汁 オクラ お麩 | 麦ご飯 | 牛乳 ホットケーキ | 麦茶 焼うどん |
| 19 水 | 牛乳 とっちゃんせんべい | お肉の生姜焼き お肉 玉葱 | 南瓜と茄子の揚げ焼きサラダ 南瓜 茄子 赤・黄パプリカ | ヨーグルト | わかめスープ わかめ 小松菜 | 雑穀米 | 牛乳 ゴマ菓子 | 麦茶 ピラフ |
| 20 木 | 牛乳 うの花揚げ | 擬製豆腐 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき 卵 | ピーマンのきんぴら ピーマン しらたき 人参 | パイ | すまし汁 なめこ 長ネギ | 麦ご飯 | 牛乳 米粉のおやき | 麦茶 おにぎり |
| 21 金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | キスの磯部揚げ キス 青のり | 冬瓜の含め煮 冬瓜 人参 厚揚げ 絹さや | バナナ | 味噌汁 もやし キャベツ | 雑穀米 | 牛乳 フルーツポンチ | 麦茶 混ぜご飯 |
| 22 土 | 牛乳 ミレービスケット | 鶏のさっぱり煮 鶏もも肉 | 小松菜の炒め物 小松菜 赤・黄パプリカ 油揚げ | すいか | 味噌汁 南瓜 しめじ | ご飯 | 牛乳 おせんべい | |
| 24 月 | 牛乳 クラッカー | 魚のポトフ 鮭 フロccoliリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ | | ヨーグルト | じゃが芋のポターージュ じゃが芋 | 食パン | 麦茶 おにぎり 小魚 | 麦茶 焼うどん |
| 25 火 | 牛乳 ミレービスケット | 白身魚の西京焼き カラスガレイ | 野菜の胡麻和え インゲン フロccoliリー 赤・黄パプリカ | パイ | すまし汁 蒲鉾 板麩 | 麦ご飯 | 牛乳 シュガートースト | 麦茶 おにぎり |
| 26 水 | 牛乳 とっちゃんせんべい | スパゲッティナポリタン パスタ お肉 玉葱 ビーマン マッシュルーム | ミックスポテト じゃが芋 人参 コーン | バナナ | レタススープ レタス | 雑穀米 | 牛乳 お誕生日スイーツ | 麦茶 サンドイッチ |
| 27 木 | 牛乳 うの花揚げ | 鱈の蒲焼 鱈 | 大根の甘辛炒め 大根 人参 竹輪 ビーマン | すいか | すまし汁 冬瓜 油揚げ | 雑穀米 | 牛乳 マラーカオ | 麦茶 チャーハン |
| 28 金 | 牛乳 ベジタブルせんべい | 4色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草 大根 | 茄子と冬瓜の冷製あんかけ 茄子 冬瓜 | ヨーグルト | 味噌汁 玉葱 じゃが芋 | ご飯 | 麦茶 アイスクリーム クラッカー | 麦茶 焼きそば |
| 29 土 | 牛乳 ミレービスケット | 鮭の照り焼き 鮭 | じゃが芋とひじきの煮物 じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ | バナナ | すまし汁 えのき 万能ねぎ | ご飯 | 牛乳 おせんべい | |
| 31 月 | 牛乳 クラッカー | カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 | 胡瓜の酢の物 胡瓜 キャベツ コーン 赤パプリカ | パイ | | ご飯 | 牛乳 クッキー | 麦茶 サンドイッチ |

※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 591kcal ・たんぱく質 24.3g ・脂質 15.1g
 ・カルシウム 274mg ・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