

令和5年 9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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	お肉の甘辛炒め お肉 玉葱	五目煮 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 もやし 豆苗	雑穀米	牛乳 うどん餃子	麦茶 おにぎり
2 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		柿	レタススープ レタス コーン		牛乳 おせんべい	
4 月	牛乳 クラッカー	鮭と旬野菜のクリーム煮 鮭 じゃが芋 南瓜 ブロッコリー しめじ レッドキドニー		梨	コンソメスープ 赤・黄パプリカ 玉葱	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
5 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 オクラ	パイナップル	すまし汁 わかめ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 アップルパイ	麦茶 チャーハン
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖のカレー煮 鯖 玉葱	野菜炒め キャベツ 人参 しめじ ビーマン 竹輪	バナナ	味噌汁 さつまいも 玉葱	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 混ぜご飯
7 木	牛乳 うの花揚げ	シュウマイ お肉 生姜 玉葱 シュウマイの皮	春雨サラダ 春雨 赤パプリカ 胡瓜 もやし	柿	中華スープ 青梗菜 きくらげ	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 焼うどん
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	里芋の煮物 里芋 人参 厚揚げ いんげん	ヨーグルト	すまし汁 冬瓜 油揚げ	雑穀米	牛乳 パンフティング	麦茶 ピラフ
9 土	牛乳 ミレービスケット	ソイ丼 大豆 お肉 ニラ 人参 玉葱 鶏ひき肉		梨	味噌汁 じゃが芋 キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	
11 月	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き 鮭	小松菜の和え物 小松菜 赤・黄パプリカ きくらげ 豆苗	パイナップル	味噌汁 大根 冬瓜	麦ご飯	牛乳 南瓜ミルク餅	麦茶 おにぎり
12 火	牛乳 ミレービスケット	ぐだくさん酢鶏 鶏もも肉 ビーマン 人参 玉葱 さつまいも 茄子 パイナップル		バナナ	中華スープ 万能ねぎ もやし	雑穀米	牛乳 あんバターサンド	麦茶 焼きそば
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚のイタリアンムニエル 赤魚 玉葱 トマト	じゃが芋きんぴら じゃが芋 黄パプリカ ビーマン	ヨーグルト	すまし汁 舞茸 竹輪	麦ご飯	牛乳 うどん餃子	麦茶 チャーハン
14 木	牛乳 うの花揚げ	お肉とさつまいもの揚げ煮 お肉 さつまいも ビーマン 長ネギ	もやしの和え物 もやし 人参 糸こんにゃく	柿	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 焼うどん
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 中華麺 お肉 きくらげ 人参 ニラ キャベツ 長ネギ	厚揚げの煮物 厚揚げ	梨			麦茶 たこ焼きポテト	麦茶 混ぜご飯
16 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		パイナップル	レタススープ レタス コーン		牛乳 おせんべい	
19 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 オクラ	バナナ	すまし汁 わかめ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 アップルパイ	麦茶 焼きそば
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖のカレー煮 鯖 玉葱	野菜炒め キャベツ 人参 しめじ ビーマン 竹輪	ヨーグルト	味噌汁 さつまいも 玉葱	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 ピラフ
21 木	牛乳 うの花揚げ	シュウマイ お肉 生姜 玉葱 シュウマイの皮	春雨サラダ 春雨 赤パプリカ 胡瓜 もやし	柿	中華スープ 青梗菜 きくらげ	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 焼うどん
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の香味漬け カラスガレイ にんにく 生姜 長葱	里芋の煮物 里芋 人参 厚揚げ いんげん	梨	すまし汁 冬瓜 油揚げ	雑穀米	牛乳 パンフティング	麦茶 おにぎり
25 月	牛乳 クラッカー	豆腐のうま煮 もめん豆腐 鶏もも肉 ブロッコリー 赤・黄パプリカ しめじ		パイナップル	味噌汁 南瓜 ほうれん草	麦ご飯	牛乳 南瓜ミルク餅	麦茶 焼きそば
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	小松菜の和え物 小松菜 赤・黄パプリカ きくらげ 豆苗	バナナ	味噌汁 大根 冬瓜	麦ご飯	牛乳 あんバターサンド	麦茶 混ぜご飯
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	うさぎピラフ ご飯 玉葱 人参	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 ニンニク 生姜	ヨーグルト	ミネストローネ トマト マロニエ じゃが芋 いんげん マッシュルーム	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
28 木	牛乳 うの花揚げ	お肉とさつまいもの揚げ煮 お肉 さつまいも ビーマン 長ネギ	もやしの和え物 もやし 人参 糸こんにゃく	柿	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	麦茶 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼きそば 中華麺 お肉 きくらげ 人参 ニラ キャベツ 長ネギ	厚揚げの煮物 厚揚げ	梨			麦茶 混ぜご飯	麦茶 焼きそば
30 土	牛乳 ミレービスケット	ソイ丼 大豆 お肉 ニラ 人参 玉葱 鶏ひき肉		パイナップル	味噌汁 じゃが芋 キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	

※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 549kcal ・たんぱく質 22.1g ・脂質 13.4g
 ・カルシウム 217mg ・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