

令和6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月	牛乳 クラッカー	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	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
2火	牛乳 ミレービスケット	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 三つ葉	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 赤・黄パプリカ	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
4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	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 おにぎり
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャガ芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	りんご		ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼うどん
6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 ピーマン マッシュルーム お肉		オレンジ	コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ		牛乳 おせんべい	
8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		ヨーグルト		食パン	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	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	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 マフィン	麦茶 ピラフ
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	りんご	すまし汁 そうめん たけのこ	麦ご飯	麦茶 ごぼうチップス 小魚	麦茶 焼うどん
11木	牛乳 うの花揚げ	鮭フライ 鮭	ふきの胡麻炒め ふき 人参 さつま揚げ いんげん	オレンジ	味噌汁 茄子 ジャガ芋	雑穀米	牛乳 ゼリー	麦茶 混ぜご飯
12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 ピーマン	じゃが芋の甘辛煮 厚揚げ	ヨーグルト			麦茶 カレーピラフ	麦茶 おにぎり
13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	バナナ	味噌汁 小松菜 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
15月	牛乳 クラッカー	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	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
16火	牛乳 ミレービスケット	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 三つ葉	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 赤・黄パプリカ	ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
18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	麦ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 混ぜご飯
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャガ芋 玉葱	春キャベツのだし酢 キャベツ 赤・黄パプリカ	りんご		ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ピラフ
20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 ピーマン マッシュルーム お肉		オレンジ	コンソメスープ ほうれん草 黄パプリカ		牛乳 おせんべい	
22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		ヨーグルト		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
23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	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 マフィン	麦茶 ピラフ
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	りんご	コンソメスープ レタス ジャガ芋	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
25木	牛乳 うの花揚げ	鮭フライ 鮭	ふきの胡麻炒め ふき 人参 さつま揚げ いんげん	オレンジ	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 ゼリー	麦茶 チャーハン
26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 ピーマン	じゃが芋の甘辛煮 厚揚げ	ヨーグルト			麦茶 カレーピラフ	麦茶 おにぎり
27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	バナナ	味噌汁 小松菜 えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
30火	牛乳 ミレービスケット	お肉と厚揚げのオイスター炒め お肉 厚揚げ きくらげ 万能ねぎ	もやしのお浸し もやし 人参	りんご	中華スープ 卵	麦ご飯	麦茶 竹輪のツナマヨ焼き	麦茶 焼きそば

※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 22.7g ・脂質 12.9g
 ・カルシウム 238mg ・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