

令和6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 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の竜田揚げ 鯖	野菜炒め ニラ もやし 人参 きくらげ ビーマン	オレンジ	味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 おにぎり
2 木	牛乳 うの花揚げ	鯉のぼりハンバーグ 挽肉 玉葱 豆腐	パインサラダ パイナップル キャベツ 胡瓜 人参	ヨーグルト	コーンスープ コーン パセリ	ゆかりご飯	牛乳 子供の日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
7 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	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	麦ご飯	牛乳 ジャーマン春巻き	麦茶 焼うどん
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏肉と厚揚げの甘辛焼き 鶏もも肉 厚揚げ	カブの土佐和え カブ カブの葉 胡瓜 赤パプリカ	バナナ	味噌汁 ふき 板麩	雑穀米	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 チャーハン
9 木	牛乳 うの花揚げ	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラナムル アスパラ 油揚げ 昆布 人参 もやし	オレンジ	すまし汁 わかめ ニラ	麦ご飯	牛乳 うずまきパイ	麦茶 焼きそば
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 玉葱	雑穀米	牛乳 ラスク	麦茶 ピラフ
11 土	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 中華麺 お肉 人参 ビーマン もやし キャベツ		バナナ	すまし汁 卵 長ネギ		牛乳 おせんべい	
13 月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン ブロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		りんご	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 焼うどん
14 火	牛乳 ミレービスケット	カレーの煮付け 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	麦ご飯	牛乳 ブロッコリードッグ	麦茶 おにぎり
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お肉とキャベツのおろしポン酢 お肉 キャベツ 大根	人参サラダ 人参 コーン 豆苗	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 お好み焼きトースト	麦茶 ピラフ
16 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の胡麻味噌焼き 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 きくらげ もやし	バナナ	すまし汁 なめこ 舞茸	麦ご飯	牛乳 きなこボーロ	麦茶 混ぜご飯
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	南瓜の含め煮 南瓜	りんご			麦茶 そら豆ご飯 小魚	麦茶 焼きそば
18 土	牛乳 ミレービスケット	五目チャーハン 鶏肉 卵 人参 ビーマン 長ネギ		オレンジ	中華スープ 青梗菜 たけのこ	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 月	牛乳 クラッカー	鯉の磯部揚げ 鯉 青のり	じゃが芋のお浸し じゃが芋 人参 ビーマン	ヨーグルト	味噌汁 もやし キャベツ	雑穀米	牛乳 お麩スナック	麦茶 チャーハン
21 火	牛乳 ミレービスケット	ツナオムレツ ツナ じゃが芋 玉葱	ほうれん草サラダ ほうれん草 ひじき 人参 もやし	バナナ	すまし汁 ごぼう 長ネギ	たけのこご飯	牛乳 ジャーマン春巻き	麦茶 焼きそば
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 ピラフ
23 木	牛乳 うの花揚げ	赤魚の葱あんかけ 赤魚 長葱 生姜	アスパラナムル アスパラ 油揚げ 昆布 人参 もやし	オレンジ	すまし汁 わかめ ニラ	雑穀米	牛乳 うずまきパイ	麦茶 焼うどん
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 ラスク	麦茶 混ぜご飯
25 土	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 中華麺 お肉 人参 ビーマン もやし キャベツ		バナナ	すまし汁 カブ カブの葉		牛乳 おせんべい	
27 月	牛乳 クラッカー	マカロニグラタン マカロニ ベーコン ブロッコリー 赤パプリカ しめじ じゃが芋 玉葱		りんご	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
28 火	牛乳 ミレービスケット	カレーの煮付け 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	雑穀米	牛乳 ブロッコリードッグ	麦茶 おにぎり
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	油淋鶏 鶏もも肉 生姜 長ネギ	春雨サラダ 春雨 赤・黄パプリカ 豆苗 きくらげ	メロン	中華コーンスープ コーン	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
30 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の胡麻味噌焼き 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 きくらげ もやし	バナナ	すまし汁 なめこ 舞茸	雑穀米	牛乳 きなこボーロ	麦茶 チャーハン
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 さつま揚げ	りんご	味噌汁 キャベツ 茄子	ご飯	牛乳 お麩スナック	麦茶 焼きそば

※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 602kcal ・たんぱく質 23.1g ・脂質 16.7g
 ・カルシウム 258mg ・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