

令和6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 土	牛乳 ミレービスケット	すき焼き丼 お肉 玉葱 えのき 豆腐 長ネギ しらたき 万能ねぎ		メロン	かき玉味噌汁 人参 卵	ご飯	牛乳 おせんべい	
3 月	牛乳 クラッカー	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	ヨーグルト	味噌汁 えのき 玉葱	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 チャーハン
4 火	牛乳 ミレービスケット	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	バナナ		ご飯	牛乳 あじさいゼリー	麦茶 混ぜご飯
5 水	牛乳 とっちゃんせんべい	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 玉葱	りんご	すまし汁 そうめん 豆苗	雑穀米	麦茶 すいとん	麦茶 焼きそば
6 木	牛乳 うの花揚げ	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	メロン	味噌汁 茄子 油揚げ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	ヨーグルト	すまし汁 大根 もやし	ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 焼うどん
8 土	牛乳 ミレービスケット	お肉とキノコのおんかけ和風パスタ お肉 しめじ ほうれん草 赤・黄パプリカ		バナナ	味噌汁 わかめ 長ネギ 油揚げ		牛乳 おせんべい	
10 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	りんご	コンソメスープ キャベツ しめじ	ロールパン	麦茶 そばめし 小魚	麦茶 おにぎり
11 火	牛乳 ミレービスケット	鱈フライ 鱈 パン粉	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	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 焼うどん
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト	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	ヨーグルト	レタススープ レタス 長ネギ	麦ご飯	牛乳 ドーナッツ	麦茶 混ぜご飯
13 木	牛乳 うの花揚げ	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 じゃが芋 玉葱	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	りんご	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 チャーハン
15 土	牛乳 ミレービスケット	すき焼き丼 お肉 玉葱 えのき 豆腐 長ネギ しらたき 万能ねぎ		メロン	かき玉味噌汁 人参 卵	ご飯	牛乳 おせんべい	
17 月	牛乳 クラッカー	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	ヨーグルト	味噌汁 えのき 玉葱	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 ピラフ
18 火	牛乳 ミレービスケット	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	バナナ		ご飯	牛乳 ゼリー	麦茶 混ぜご飯
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	かじきのパン粉焼き かじき パン粉 青のり	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 玉葱	りんご	すまし汁 そうめん 豆苗	麦ご飯	麦茶 すいとん	麦茶 焼きそば
20 木	牛乳 うの花揚げ	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	メロン	味噌汁 茄子 油揚げ	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 おにぎり
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	ヨーグルト	すまし汁 大根 もやし	ご飯	牛乳 芋ようかん	麦茶 焼うどん
22 土	牛乳 ミレービスケット	お肉とキノコのおんかけ和風パスタ お肉 しめじ ほうれん草 赤・黄パプリカ		バナナ	味噌汁 わかめ 長ネギ 油揚げ		牛乳 おせんべい	
24 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	りんご	コンソメスープ キャベツ しめじ	食パン	麦茶 そばめし 小魚	麦茶 混ぜご飯
25 火	牛乳 ミレービスケット	鱈の蒲焼 あじ	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 まいたけ 玉葱	麦ご飯	牛乳 チーズケーキトースト	麦茶 焼きそば
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも肉	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	メロン	すまし汁 オクラ なめこ	わかめご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
27 木	牛乳 うの花揚げ	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 じゃが芋 玉葱	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	りんご	すまし汁 蒲鉾 三つ葉	麦ご飯	麦茶 枝豆 小魚	麦茶 ピラフ
29 土	牛乳 ミレービスケット	シンガポールチキンライス ご飯 鶏もも肉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン		メロン	春雨スープ 春雨 ニラ	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 555kcal ・たんぱく質 22.4g ・脂質 14.8g
 ・カルシウム 241mg ・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