

令和6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月	牛乳 クラッカー	イタリア風白身魚のトマト煮込み カラスガレイ トマト 玉葱 スズキーニ 茄子 しめじ マッシュルーム			パイン	コンソメスープ レタス コーン	食パン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼うどん
2火	牛乳 ミレービスケット	お肉の生姜焼き お肉 玉葱	大根サラダ 大根 人参 赤・黄パプリカ 豆苗		りんご	わかめスープ わかめ もやし	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン
3水	牛乳 とっちゃんせんべい	野菜マーボー丼 鶏ひき肉 豆腐 ビーマン 玉葱 トマト 茄子	フライド南瓜 南瓜		バナナ	すまし汁 なめこ 長ネギ	ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
4木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	野菜の胡麻和え インゲン ブロッコリー 赤・黄パプリカ		ヨーグルト	味噌汁 もやし キャベツ	麦ご飯	牛乳 枝豆チーズパン	麦茶 ピラフ
5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 ほうれん草	ご飯	牛乳 七夕スイーツ	麦茶 混ぜご飯
6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			パイン	中華スープ えのき 豆苗	ご飯	牛乳 おせんべい	
8月	牛乳 クラッカー	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		りんご	味噌汁 オクラ お麩	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 おにぎり
9火	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		バナナ	すまし汁 なめこ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 じゃが芋のガレット	麦茶 焼きそば
10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		すいか	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 チャーハン
11木	牛乳 うの花揚げ	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		ヨーグルト		ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の醤油麹焼き カラスガレイ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん		パイン	すまし汁 蒲鉾 板麩	麦ご飯	麦茶 ゼリー	麦茶 混ぜご飯
13土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 ビーマン コーン しめじ			りんご	コンソメスープ じゃが芋 キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	
16火	牛乳 ミレービスケット	お肉の生姜焼き お肉 玉葱	大根サラダ 大根 人参 赤・黄パプリカ 豆苗		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 焼きそば
17水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖のみそマヨ焼き 鯖	南瓜の煮物 南瓜 人参 オクラ		バナナ	すまし汁 なめこ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 ピラフ
18木	牛乳 うの花揚げ	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		すいか	味噌汁 玉葱 じゃが芋	ご飯	牛乳 枝豆チーズパン	麦茶 焼うどん
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の漬け焼き 鯖	野菜の胡麻和え インゲン ブロッコリー 赤・黄パプリカ		パイン	味噌汁 もやし キャベツ	雑穀米	麦茶 ババロア	麦茶 おにぎり
20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			りんご	中華スープ コーン 豆苗	ご飯	牛乳 おせんべい	
22月	牛乳 クラッカー	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		ヨーグルト	味噌汁 オクラ お麩	麦ご飯	牛乳 じゃが芋のガレット	麦茶 ピラフ
23火	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		バナナ	味噌汁 南瓜 しめじ	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 混ぜご飯
24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		すいか	すまし汁 なめこ 長ネギ	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼うどん
25木	牛乳 うの花揚げ	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		パイン		ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 チャーハン
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の醤油麹焼き カラスガレイ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 大根 いんげん		りんご	すまし汁 蒲鉾 板麩	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
27土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 ビーマン コーン しめじ			バナナ	コンソメスープ じゃが芋 キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	
29月	牛乳 クラッカー	魚のポトフ 鯖 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 キャベツ			ヨーグルト	冷製ポターージュ じゃが芋	食パン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 混ぜご飯
30火	牛乳 ミレービスケット	タンドリーチキン 鶏もも肉 ヨーグルト にんにく しょうが	コールスロー キャベツ 人参 コーン		すいか	すまし汁 冬瓜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 おからとフルーンのスコーン	麦茶 焼うどん
31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		パイン	コンソメスープ ほうれん草 レタス		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ

※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 571kcal ・たんぱく質 23.1g ・脂質 15.1g
 ・カルシウム 231mg ・食塩 1.3g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります