

令和6年 8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木	牛乳 うの花揚げ	白身魚フライ カラスガレイ	小松菜サラダ 小松菜 トマト 玉葱 ツナ	バナナ 味噌汁 里芋 大根	雑穀米	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 焼きそば	
2金	牛乳 ベジタブルせんべい	ガパオライス 鶏ひき肉 玉葱 赤・黄パプリカ ピーマン	モロヘイヤのお浸し モロヘイヤ 高野豆腐 もやし	ヨーグルト すまし汁 舞茸 卵	ご飯	麦茶 ゼリー	麦茶 おにぎり	
3土	牛乳 ミレービスケット	ミックスピザ お肉 ピーマン 玉葱 マッシュルーム ジャが芋 コーン チーズ		パイン コンソメスープ キャベツ		牛乳 おせんべい		
5月	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト 玉葱 フロッコリー コーン ジャが芋		すいか レタススープ レタス 卵	食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン	
6火	牛乳 ミレービスケット	キーマカレー 挽肉 ジャが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバ和え 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	りんご	ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 焼うどん	
7水	牛乳 とっちゃんせんべい	和風あんかけオムレツ 卵 鶏ひき肉 人参 長ネギ しめじ 三つ葉 きくらげ かまぼこ		バナナ すまし汁 長葱 えのき	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯	
8木	牛乳 うの花揚げ	鯖の梅煮 鯖 梅	おからの煮物 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	ヨーグルト 味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 焼きそば	
9金	牛乳 ベジタブルせんべい	タコライス お肉 玉葱 トマト キャベツ チーズ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	パイン すまし汁 豆腐 ほうれん草	ご飯	牛乳 サターアングァー	麦茶 ピラフ	
10土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ネギ 人参		すいか 味噌汁 わかめ 万能ねぎ	ご飯	牛乳 おせんべい		
13火	牛乳 ミレービスケット	ピーマンチャンプルー お肉 豆腐 ピーマン 卵 人参 長葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	りんご 味噌汁 キャベツ もやし	麦ご飯	牛乳 豆乳わらび餅	麦茶 焼うどん	
14水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の塩焼き 鮭	いんげんの炒め物 いんげん 人参 竹輪 赤・黄パプリカ	バナナ すまし汁 長葱 えのき	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり	
15木	牛乳 うの花揚げ	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン 南瓜 玉葱	ヨーグルト		麦茶 ピラフ	麦茶 焼きそば	
16金	牛乳 ベジタブルせんべい	赤魚の唐揚げ 赤魚	ズッキーニサラダ ズッキーニ エリンギ ジャが芋 赤パプリカ	パイン 味噌汁 油揚げ 玉葱	麦ご飯	麦茶 ゼリー	麦茶 チャーハン	
17土	牛乳 ミレービスケット	ミックスピザ お肉 ピーマン 玉葱 マッシュルーム ジャが芋 チーズ		すいか コンソメスープ キャベツ		牛乳 おせんべい		
19月	牛乳 クラッカー	夏野菜と鶏肉のトマト煮 鶏もも肉 トマト 玉葱 フロッコリー コーン ジャが芋		りんご レタススープ レタス 卵	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 混ぜご飯	
20火	牛乳 ミレービスケット	キーマカレー 挽肉 ジャが芋 玉葱 ピーマン 茄子	ネバネバ和え 切干大根 モロヘイヤ 人参 納豆 ひじき	バナナ	ご飯	牛乳 とうもろこし	麦茶 焼うどん	
21水	牛乳 とっちゃんせんべい	和風あんかけオムレツ 卵 鶏ひき肉 人参 長ネギ しめじ 三つ葉 ひじき かまぼこ		パイン すまし汁 長葱 えのき	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 おにぎり	
22木	牛乳 うの花揚げ	鯖の梅煮 鯖 梅	おからの煮物 おから 人参 いんげん きくらげ 油揚げ	ヨーグルト 味噌汁 茄子 玉葱	雑穀米	牛乳 ゴーヤチップス	麦茶 焼きそば	
23金	牛乳 ベジタブルせんべい	タコライス お肉 玉葱 トマト キャベツ チーズ	にんじんしりしり 人参 卵 ツナ	すいか すまし汁 豆腐 ほうれん草	ご飯	牛乳 サターアングァー	麦茶 ピラフ	
24土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 茄子 南瓜 万能ネギ 人参		りんご 味噌汁 わかめ 万能ねぎ	ご飯	牛乳 おせんべい		
26月	牛乳 クラッカー	チンジャオロース 鶏肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ 玉葱	冬瓜の冷製煮 冬瓜	ヨーグルト 中華スープ 青梗菜 春雨	麦ご飯	牛乳 豆乳わらび餅	麦茶 焼うどん	
27火	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	いんげんの炒め物 いんげん 人参 竹輪 赤・黄パプリカ	バナナ すまし汁 長葱 えのき	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯	
28水	牛乳 とっちゃんせんべい	ペッパーランチ風ライス お肉 コーン 万能ねぎ 赤パプリカ	貝だくさんナムル もやし 豆苗 切り干し大根 ほうれん草 ひじき	パイン わかめスープ わかめ 長ネギ	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば	
29木	牛乳 うの花揚げ	赤魚の唐揚げ 赤魚	ズッキーニサラダ ズッキーニ エリンギ ジャが芋 赤パプリカ	すいか 味噌汁 油揚げ 玉葱	麦ご飯	麦茶 アイスクリーム クラッカー	麦茶 チャーハン	
30金	牛乳 ベジタブルせんべい	そうめん そうめん 胡瓜 卵 みかん ささ身	かき揚げ 人参 コーン 南瓜 玉葱	りんご		麦茶 混ぜご飯	麦茶 おにぎり	
31土	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き丼 鮭 しめじ キャベツ 玉葱 ピーマン 人参		バナナ すまし汁 そうめん 豆苗	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 540kcal ・たんぱく質 21.1g ・脂質 13.7g
 ・カルシウム 206mg ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります