



平成23年 12月 献立表

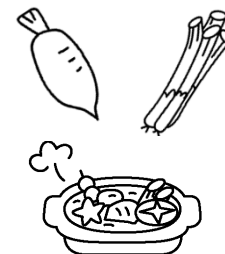


シャローム三育保育園

| 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・15 (木) | 牛乳 小魚 | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | 中華スープ <small>卵 長葱 木耳</small> | ホイコーロー風 <small>乾燥大豆蛋白 キャベツ ビーマン 人参</small> | ブロッコリーとかにかまのサラダ <small>ブロッコリー かにかま</small> | みかん | 牛乳・大学芋 <small>さつまいも 胡麻</small> | 麦茶・カレーピラフ <small>精白米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ビーマン</small> |
| 2・16 (金) | 牛乳 たまごパン | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | けんちん汁 <small>豆腐 大根 人参 ごぼう 長葱</small> | 鯖の味噌煮 <small>鯖 生姜</small> | 白菜の土佐和え <small>白菜 小松菜 鰹節</small> | いちご | 牛乳・ピザトースト <small>食パン リンケッツ チーズ 玉葱 人参 ビーマン</small> | 麦茶・焼きそば <small>中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ビーマン</small> |
| 3・17 (土) | 牛乳 昆布 | スパゲッティーナポリタン <small>スパゲッティー リンケッツ 玉葱 ビーマン 人参</small> | きのこスープ <small>しめじ えのき 玉葱</small> | 南瓜のサラダ <small>南瓜 胡瓜</small> | | バナナ | 牛乳・カステラ | |
| 5・19 (月) | 牛乳 せんべい | カレーライス <small>精白米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参</small> | 春雨サラダ <small>春雨 大豆のハム 胡瓜 木耳 もやし</small> | | | りんご | 牛乳・春巻きバナナ/牛乳・クッキー・フルーン <small>春巻きの皮 バナナ/小麦粉 卵 バター フルーン</small> | 麦茶・ツナマヨトースト <small>食パン ツナ</small> |
| 6・20 (火) | 牛乳 クラッカー | ゆかりご飯 <small>精白米 ゆかり</small> | 南瓜の味噌汁 <small>南瓜 玉葱</small> | 鰹の照焼き <small>鰹 トマト</small> | 切干大根の煮物 <small>切干大根 人参 油揚げ さやいんげん</small> | みかん | 牛乳・チキンライス <small>精白米 鶏ひき肉 玉葱 ビーマン コーン</small> | 麦茶・ピラフ <small>精白米 ツナ 玉葱 パセリ</small> |
| 7 (水) | 牛乳 小魚 | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | かぶのスープ <small>かぶ</small> | オニオンチキンチャップ <small>鶏肉 トマト 玉葱 にんにく</small> | 野菜添え <small>ブロッコリー カリフラワー さつまいも 胡麻</small> | バナナ | 牛乳・スコーン・フルーン <small>小麦粉 卵 生クリーム フルーン</small> | 麦茶・焼きうどん <small>乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節</small> |
| 8 (木) | 牛乳 ビスケット | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | 小松菜の味噌汁 <small>小松菜 油揚げ</small> | ぎせい豆腐 <small>木綿豆腐 椎茸 卵 鶏ひき肉 小葱</small> | 蓮根のきんぴら <small>蓮根 人参 胡麻</small> | みかん | 牛乳・具だくさんパン <small>ホットケーキミックス じゃが芋 コーン チーズ 卵 牛乳 バター</small> | 麦茶・おにぎり <small>精白米 ゆかり わかめ</small> |
| 9 (金) | 牛乳 胡麻せんべい | 雑穀米 <small>精白米 ひえ あわ きび</small> | きのこスープ <small>しめじ えのき 玉葱</small> | 鱈のマヨネーズ焼き <small>鱈 玉葱 人参 パセリ チーズ</small> | ひじきとハムのサラダ <small>ひじき 胡瓜 パプリカ 大豆のハム</small> | りんご | 麦茶・すいとん <small>小麦粉 鶏肉 油揚げ 椎茸 大根 人参 長葱</small> | 麦茶・混ぜご飯 <small>精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根</small> |
| 10 (土) | 牛乳 たまごボーロ | <h2>ク リ ス マ ス 会</h2> | | | | | | |
| 12・26 (月) | 牛乳 せんべい | 麦ご飯 <small>精白米 麦</small> | 心のりの味噌汁 <small>心のり 長葱</small> | 鶏手羽元のうま煮 <small>鶏肉 生姜 卵</small> | もやしの胡麻酢和え <small>もやし 胡瓜 人参 胡麻</small> | りんご | 麦茶・フルーツヨーグルト <small>ヨーグルト 桃 バナナ みかん</small> | 麦茶・サンドイッチ <small>食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム</small> |
| 13・27 (火) | 牛乳 昆布 | ロールパン <small>精白米 鰹節</small> | キャベツのスープ <small>キャベツ 人参</small> | サーモンのクリームソース <small>鮭 長葱 しめじ 生クリーム</small> | アスパラのソテー <small>アスパラ エリンギ 玉葱</small> | バナナ | 麦茶・焼きおにぎり <small>精白米 鰹節</small> | 麦茶・チャーハン <small>精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱</small> |
| 14・28 (水) | 牛乳 ビスコ | あんかけうどん <small>乾麺 鶏肉 油揚げ 大根 人参 しめじ 長葱</small> | 南瓜の煮付け <small>南瓜</small> | | | りんご | 麦茶・リンケッツまん <small>小麦粉 牛乳 リンケッツ</small> | 麦茶・混ぜご飯 <small>精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根</small> |
| 21 (水) | 牛乳 小魚 | 三色丼 <small>精白米 鮭 卵 ほうれん草 胡麻 人参</small> | はんぺんの清汁 <small>はんぺん 貝割れ大根</small> | 厚揚げと野菜の煮物 <small>厚揚げ 人参 絹さや</small> | | いちご | 牛乳・胡麻菓子 <small>コーンフレーク マシュマロ キシぷどう 胡麻</small> | 麦茶・焼きうどん <small>乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節</small> |
| 22 (木) | 牛乳 ビスケット | エビピラフ <small>精白米 エビ ツナ 玉葱 パセリ</small> | マカロニスープ <small>マカロニ 玉葱 さやいんげん</small> | チキンカツ <small>鶏肉 卵 パン粉</small> | ポテトサラダ <small>じゃが芋 人参 胡瓜</small> | りんご | 牛乳・クリスマスケーキ <small>小麦粉 卵 牛乳 バター いちご</small> | 麦茶・おにぎり <small>精白米 鮭 胡麻 鰹節</small> |
| 24 (土) | 牛乳 クラッカー | ご飯 <small>精白米</small> | わかめの味噌汁 <small>わかめ 豆腐</small> | 鰹のマッシュ焼き <small>鰹 乾燥マッシュポテト</small> | 野菜炒め <small>キャベツ 玉葱 人参 もやし</small> | バナナ | 牛乳・野菜パン | |

<冬こそたっぷり野菜生活！>

寒くなると体をほかほか温めるスープや鍋物、煮込み料理が食べたくなりますね。これらは野菜をたくさん摂るのに最適な料理です。野菜は生より加熱した方がかさが減り、量をたくさんとることが出来ます。寒いこの時期は体力が低下するとビタミン不足になり、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためにも、野菜を使ったメニューで体の芯から温まりましょう。



【3歳以上児】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 535kcal |
| たんぱく質 | 19.5g |
| 脂質 | 16.2g |
| カルシウム | 208mg |
| ビタミンA | 223μg |
| ビタミンC | 36mg |
| 食塩 | 1.9g |

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。