



平成 25 年 1 月 幼児食献立表



シャローム三育保育園

日	午前のおやつ	昼 食					15時のおやつ	補食
		献立名・材料名						
7・21 (月)	牛乳 クラッカー	雑穀米	蓮根入り松風焼き 鶏ひき肉 蓮根 玉葱 卵	キャベツのおかか和え キャベツ 人参 かつお節	花麩のすまし汁 花麩 ほうれん草	りんご	7日麦茶・七草粥・煮干し 21日麦茶・すいとん	麦茶 焼きうどん
8・22 (火)	牛乳 ビスケット	田舎うどん ゆでうどん お肉 人参 大根 しめじ 長葱 油揚げ		じゃが芋とさつま揚げの煮物 じゃが芋 さつま揚げ		みかん	麦茶 鮭おにぎり	麦茶 混ぜご飯
9・23 (水)	牛乳 おせんべい	麦ご飯	カジキのチーズ焼き かじき 玉葱 チーズ パセリ	さつま芋サラダ さつま芋 胡瓜	エリンギのスープ エリンギ わかめ	バナナ	牛乳 じゃこトースト	麦茶 ピラフ
10・24 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米	鮭の野菜あんかけ さけ 人参 玉葱 絹さや	小松菜の胡麻和え 小松菜	白菜の味噌汁 白菜 厚揚げ	りんご	牛乳 バナナケーキ	麦茶 おにぎり
11・25 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	ロールパン	南瓜のクリームシチュー 鶏肉 南瓜 玉葱 人参	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ツナ		いちご	11日麦茶・お汁粉 25日牛乳・ポップコーン	麦茶 サドイッチ
12・26 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	鯖の西京焼き 鯖	大根と人参の煮物 大根 人参	なめこの味噌汁 なめこ 玉葱	みかん	牛乳 スナックパン	
28 (月)	牛乳 クラッカー	麦ご飯	回鍋肉 お肉 キャベツ 黄ピーマン	もやし中華和え もやし 胡瓜 人参	中華スープ 長葱 卵	りんご	牛乳 マーブルクッキー	麦茶 焼きそば
15・29 (火)	牛乳 ビスケット	さつま芋ご飯 さつま芋	鰯の塩焼き 鰯	白菜の甘酢 白菜 人参	キャベツの味噌汁 キャベツ しめじ	バナナ	牛乳 豆蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
16 (水)	牛乳 おせんべい	麦ご飯	鶏肉のパン粉焼き 鶏肉 パン粉 にんにく チーズ	3色サラダ ブロッコリー 赤ピーマン コーン	根菜のころころスープ 大根 人参 さつま芋 玉葱 ベーコン	いちご	牛乳 もちもちチーズ	麦茶 チャーハン
30 (水)		チキンライス 精白米 鶏肉 玉葱 マッシュルーム グリンピース	マカロニサラダ マカロニ 赤ピーマン 胡瓜	白菜のスープ 白菜 ベーコン 玉葱	牛乳 誕生日ケーキ			
17・31 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米	ほうれん草の玉子焼き 卵 ほうれん草	ひじきの煮物 ひじき 人参 れんこん こんにゃく	大根の味噌汁 大根 油揚げ	みかん	牛乳 大学芋	麦茶 おにぎり
4・18 (金)	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス ごはん 鶏肉 人参 玉葱 じゃがいも		春雨サラダ 春雨 人参 わかめ 大豆ハム		りんご	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 ツマトースト
5・19 (土)	牛乳 ミレービスケット	ご飯	鶏肉の生姜焼き 鶏肉 生姜	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ グリンピース	わかめの味噌汁 わかめ 玉葱	オレンジ	牛乳 ミロパン	

◎ 3歳以上児 エネルギー532kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g カルシウム 240mg ビタミンA180μg ビタミンC18mg 食塩 2g

*仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

