



# 25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							
2月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とし 高野豆腐 卵 人参 しめじ	カブの肉味噌がけ カブ 挽肉	みかん	清まし汁 わかめ 長葱	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きそば	
3火	牛乳 ミレービスケット	ハンバーグ 挽肉 玉葱 卵	野菜添え トマト ブロッコリー	ヨーグルト	コンソメスープ コーン マカロニ 玉葱	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 混ぜご飯	
4水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	五目煮 大豆 こんにゃく いんげん 人参 蓮根	バナナ	さつま芋の味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 サンドイッチ	
5木	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン 鶏肉 蓮根	ピーマンサラダ ピーマン 赤パプリカ しめじ	オレンジ	清まし汁 えのき 麩	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー	麦茶 おにぎり	
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	鰯大根 鰯 大根	キャベツの甘酢和え キャベツ 人参	りんご	小松菜の味噌汁 小松菜 油揚げ	ゆかりご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 チャーハン	
7土	牛乳 ミレービスケット	クリスマス会							
9月	牛乳 クラッカー	ほうれん草カレー ほうれん草 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉	切干大根のサラダ 切干大根 胡瓜 もやし	みかん		ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 ピラフ	
10火	牛乳 ミレービスケット	けんちんうどん ゆでうどん 大根 人参 里芋 ごぼう しめじ	揚げだし豆腐 豆腐	ヨーグルト			麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば	
11水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の葱チーズあん 鮭 長葱 チーズ マヨネーズ	カボチャと人参の煮物 カボチャ 人参	バナナ	玉葱の味噌汁 玉葱 高野豆腐	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり	
12木	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐丼 絹豆腐 玉葱 長葱 挽肉	小松菜とパプリカのツナ炒め 小松菜 赤パプリカ ツナ	オレンジ	中華スープ 卵 わかめ	ご飯	牛乳 ツナトースト	麦茶 焼きうどん	
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	蓮根と鶏肉の炒め物 蓮根 鶏肉 ピーマン 長葱 茄子	白菜のおかか和え 白菜 人参	りんご	キャベツの味噌汁 キャベツ もやし	雑穀米	牛乳 いちご蒸しパン	麦茶 おにぎり	
14土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根の胡麻和え 大根 ほうれん草 もやし	バナナ	かき玉汁 卵 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/	
16月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とし 高野豆腐 卵 人参 しめじ	カブの肉味噌がけ カブ 挽肉	みかん	清まし汁 わかめ 長葱	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯	
17火	牛乳 ミレービスケット	ハンバーグ 挽肉 玉葱 卵	野菜添え トマト ブロッコリー	ヨーグルト	コンソメスープ コーン マカロニ 玉葱	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ	
18水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	五目煮 大豆 こんにゃく いんげん 人参 蓮根	バナナ	さつま芋の味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 おにぎり	
19木	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン 肉 蓮根	ピーマンサラダ ピーマン 赤パプリカ しめじ	オレンジ	清まし汁 えのき 麩	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー	麦茶 チャーハン	
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	鰯大根 鰯 大根	キャベツの甘酢和え キャベツ 人参	りんご	小松菜の味噌汁 小松菜 油揚げ	ゆかりご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 ピラフ	
21土	牛乳 ミレービスケット	醤油ラーメン 生麺 お肉 白菜 人参 長葱 もやし	カリフラワーのおかか梅和え カリフラワー 胡瓜	バナナ			牛乳 スティックパン	/	
24火	牛乳 ミレービスケット	ほうれん草カレー ほうれん草 じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉	切干大根のサラダ 切干大根 胡瓜 もやし	ヨーグルト		ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば	
25水	牛乳 とっちゃんせんべい	クリスマスお楽しみメニュー						牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 混ぜご飯
26木	牛乳 クラッカー	鮭の葱チーズあん 鮭 長葱 チーズ マヨネーズ	カボチャと人参の煮物 カボチャ 人参	みかん	玉葱の味噌汁 玉葱 高野豆腐	雑穀米	牛乳 ツナトースト	麦茶 サンドイッチ	
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	マーボー豆腐丼 絹豆腐 玉葱 長葱 挽肉	小松菜とパプリカのツナ炒め 小松菜 赤パプリカ ツナ	りんご	中華スープ 卵 わかめ	ご飯	牛乳 いちご蒸しパン	麦茶 おにぎり	
28土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根の胡麻和え 大根 ほうれん草 もやし	バナナ	かき玉汁 卵 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/	

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 529kcal      ・たんぱく質 21.3g      ・脂質 16.5g  
 ・カルシウム 231mg      ・食塩 2.0g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります