



26年 1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				
4 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏肉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	りんご	わかめの味噌汁 わかめ 玉葱 しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 クラッカー	蓮根入り松風焼き 鶏ひき 蓮根	紅白なます 大根 人参	オレンジ	清まし汁 花麩 ほうれん草	麦ご飯	麦茶 おしるこ	麦茶 混ぜご飯
7 火	牛乳 ミレービスケット	田舎うどん ゆでうどん 鶏もも肉 人参 大根 しめじ 長葱	じゃが芋とさつま揚げの煮物 じゃが芋 さつま揚げ	ヨーグルト			麦茶 七草粥	麦茶 サンドイッチ
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鱈の塩焼き 鱈	かぶサラダ かぶ 人参 大根 黄パプリカ	みかん	白菜の味噌汁 白菜 厚揚げ なめこ	炊き込みご飯	牛乳 りんごゼリー	麦茶 おにぎり
9 木	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋	春雨サラダ 春雨 かいわれ大根 もやし 赤パプリカ	いちご		ご飯	牛乳 チーズスコーン	麦茶 チャーハン
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鰯の照り焼き 鰯	ひじきの煮物 ひじき 大豆 人参 油揚げ	りんご	小松菜の味噌汁 小松菜 長葱 里芋	ゆかりご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 焼きうどん
11 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 青梗菜 もやし 白菜 人参 蒲鉾	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜	バナナ	たまごスープ 卵 わかめ	ご飯	牛乳 スティックパン	
14 火	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティミートソース 挽肉 玉葱 人参	フレンチサラダ キャベツ 胡瓜 みかん	ヨーグルト			麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭のチャンチャン焼き 鮭 キャベツ もやし 人参 玉葱	カリフラワーの甘酢和え カリフラワー 胡瓜	みかん	舞茸の清まし汁 舞茸 万能ネギ	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
16 木	牛乳 クラッカー	カレー風味の玉子焼き 卵 カレー粉 人参	ジャーマンポテト じゃが芋 玉葱 ツナ バセリ	いちご	豆腐の味噌汁 豆腐 ごぼう	麦ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼きうどん
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	南瓜のクリームシチュー 鶏肉 人参 玉葱 南瓜	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 黄パプリカ	りんご		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
18 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏肉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	バナナ	わかめの味噌汁 わかめ 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
20 月	牛乳 クラッカー	蓮根入り松風焼き 鶏ひき 蓮根	大根サラダ 大根 人参 胡瓜	オレンジ	清まし汁 花麩 ほうれん草	雑穀米	麦茶 にゅうめん	麦茶 混ぜご飯
21 火	牛乳 ミレービスケット	田舎うどん ゆでうどん 鶏もも肉 人参 大根 しめじ 長葱	じゃが芋とさつま揚げの煮物 じゃが芋 さつま揚げ	ヨーグルト			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	おでん 手羽元 大根 こんにゃく 竹輪 卵 人参	キャベツの梅肉和え キャベツ 胡瓜 おかか 梅肉	みかん	もやしの味噌汁 もやし お麩	麦ご飯	牛乳 チーズスコーン	麦茶 おにぎり
23 木	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋	春雨サラダ 春雨 かいわれ大根 もやし 赤パプリカ	いちご		ご飯	牛乳 りんごゼリー	麦茶 チャーハン
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鰯の照り焼き 鰯	ひじきの煮物 ひじき 大豆 人参 油揚げ	りんご	小松菜の味噌汁 小松菜 長葱 里芋	ゆかりご飯	牛乳 おからクッキー	麦茶 ピラフ
25 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 青梗菜 もやし 白菜 人参 蒲鉾	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜	バナナ	たまごスープ 卵 わかめ	ご飯	牛乳 スティックパン	
27 月	牛乳 クラッカー	チキンカツ 鶏肉	かぶサラダ かぶ 人参 大根 黄パプリカ	オレンジ	白菜の味噌汁 白菜 厚揚げ なめこ	雑穀米	牛乳 いちご蒸しパン	麦茶 焼きそば
28 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のチャンチャン焼き 鮭 キャベツ もやし 人参 玉葱	カリフラワー甘酢和え カリフラワー 胡瓜	ヨーグルト	舞茸の清まし汁 舞茸 万能ネギ	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	マカロニグラタン しめじ 玉葱 ベーコン マカロニ ブロッコリー じゃが芋		いちご	コンソメスープ 大根 セロリ 白菜	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
30 木	牛乳 クラッカー	カレー風味の玉子焼き 卵 カレー粉 人参	ジャーマンポテト じゃが芋 玉葱 ツナ バセリ	りんご	豆腐の味噌汁 豆腐 ごぼう	雑穀米	牛乳 じゃこトースト	麦茶 おにぎり
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	スパゲッティミートソース 挽肉 玉葱 人参	フレンチサラダ キャベツ 胡瓜 みかん	バナナ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ

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