



26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月	牛乳 クラッカー	鰯大根 鰯 大根	キャベツの甘酢和え キャベツ 人参	みかん	味噌汁 小松菜 油揚げ	ゆかりご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン	
2火	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			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん	
3水	牛乳 とっちゃんせんべい	ホッケの塩焼き ホッケ	切り昆布の煮物 切り昆布 さつま揚げ 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ	
4木	牛乳 うの花揚げ	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 ジャガ芋 人参	グリーンサラダ キャベツ 胡瓜 フロッコリートマト	オレンジ	コンソメスープ しめじ もやし	ロールパン	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば	
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の葱チーズあん 鮭 長葱 チーズ マヨネーズ	大根サラダ 大根 人参 胡瓜 コーン	りんご	味噌汁 玉葱 高野豆腐	雑穀米	牛乳 おからクッキー	麦茶 おにぎり	
6土	牛乳 ミレービスケット	クリスマス会							
8月	牛乳 クラッカー	松風焼き 鶏ひき 蓮根	南瓜の含め煮 南瓜 人参 いんげん	みかん	すまし汁 わかめ お麩	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 サンドイッチ	
9火	牛乳 ミレービスケット	鱈のトマト煮 鱈 玉葱 トマト	ジャーマンポテト じゃが芋 玉葱 お肉 パセリ	バナナ	コンソメスープ コーン ほうれん草	雑穀米	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きうどん	
10水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏肉の甘辛煮 鶏ひき 玉葱	青梗菜ともやしのじゃこ炒め 青梗菜 もやし しらす 赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 里芋 こんにゃく	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯	
11木	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き 鯖	大根の胡麻和え 大根 ほうれん草 もやし 人参	オレンジ	すまし汁 ごぼう 豆腐 葱	わかめご飯	牛乳 ツナトースト	麦茶 チャーハン	
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	はんぺんチーズフライ はんぺん チーズ	ささ身と春雨のサラダ 春雨 ささ身 人参 胡瓜 キャベツ	りんご	味噌汁 大根 玉葱	雑穀米	牛乳 いちご蒸しパン	麦茶 おにぎり	
13土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	白滝とピーマンの炒め煮 白滝 ピーマン 赤パプリカ さつま揚げ	バナナ	味噌汁 ほうれん草 しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/	
15月	牛乳 クラッカー	鶏肉のゴマダレ焼き 鶏もも 胡麻 味噌	小松菜と厚揚げのナムル 小松菜 厚揚げ 人参	みかん	すまし汁 もやし 卵	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きうどん	
16火	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	オレンジ			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ	
17水	牛乳 とっちゃんせんべい	ホッケの塩焼き ホッケ	切り昆布の煮物 切り昆布 さつま揚げ 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ	
18木	牛乳 うの花揚げ	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	カブサラダ カブ ツナ 人参	バナナ	味噌汁 白菜 わかめ	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば	
19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	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 おにぎり	
20土	牛乳 ミレービスケット	カレーうどん うどん お肉 長葱 人参	白菜と塩昆布の和え物 白菜 塩昆布 胡瓜	みかん			牛乳 スティックパン	/	
22月	牛乳 クラッカー	松風焼き 鶏ひき 蓮根	南瓜の含め煮 南瓜 人参 いんげん	オレンジ	すまし汁 わかめ お麩	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば	
24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
25木	牛乳 うの花揚げ	鱈のトマト煮 鱈 玉葱 トマト	ジャーマンポテト じゃが芋 玉葱 お肉 パセリ	ヨーグルト	コンソメスープ コーン ほうれん草	麦ご飯	牛乳 ツナトースト	麦茶 焼きうどん	
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉の甘辛煮 鶏ひき 玉葱	青梗菜ともやしのじゃこ炒め 青梗菜 もやし しらす 赤パプリカ	りんご	味噌汁 里芋 こんにゃく	雑穀米	牛乳 いちご蒸しパン	麦茶 おにぎり	
27土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬け焼き 鮭	白滝とピーマンの炒め煮 白滝 ピーマン 赤パプリカ さつま揚げ	みかん	味噌汁 ほうれん草 しめじ	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 525kcal ・たんぱく質 21.6g ・脂質 14.9g
 ・カルシウム 237mg ・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