



27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						
5月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 人参 玉葱 ジャガイモ	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 ツナ	オレンジ		ご飯	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 焼きうどん
6火	牛乳 ミレービスケット	鰯の照り焼き 鰯	紅白なます 大根 人参	りんご	すまし汁 花枝 わかめ 長葱 蒲鉾	炊き込みごはん こぼろ こんやく 油揚げ 海苔 卵	麦茶 おしるこ	麦茶 サンドイッチ
7水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	みかん			麦茶 七草粥	麦茶 おにぎり
8木	牛乳 うの花揚げ	鯖の西京焼き 鯖 味噌	小松菜の納豆和え 小松菜 納豆 たら 人参 おかか のり	ヨーグルト	味噌汁 白菜 茄子 麩	麦ご飯	牛乳 パパロア クラッカー	麦茶 混ぜご飯
9金	牛乳 バジタブルせんべい	厚揚げチャンプルー 厚揚げ 卵 お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参 おかか	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜 れんこん	いちご	すまし汁 ほうれん草 なめこ	雑穀米	牛乳 チーズ スコーン	麦茶 チャーハン
10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	味噌汁 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
13火	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス 玉葱 しめじ お肉	ピーマンの炒め物 ピーマン 赤・黄パプリカ ジャガイモ ツナ	オレンジ		ご飯	牛乳 蓮根チップス	麦茶 焼きそば
14水	牛乳 とっとちゃんせんべい	酢鶏 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱 茄子	胡瓜とひじきの中華和え 胡瓜 ひじき 油揚げ	ヨーグルト	中華スープ かぶ カブの葉 コーン	雑穀米	麦茶 炊き込みごはん 小魚	麦茶 おにぎり
15木	牛乳 うの花揚げ	わかさぎのエスカパッシュ わかさぎ 人参 玉葱 赤・黄パプリカ	マカロニサラダ キャベツ 胡瓜 マカロニ	みかん	コンソメスープ しめじ 白菜	麦ご飯	牛乳 鮭トースト	麦茶 焼きうどん
16金	牛乳 バジタブルせんべい	鶏肉ときのこのおろし和え 鶏肉 しめじ 大根 三つ葉	千切りジャガイモの酢の物 じゃが芋 人参 焼き海苔	いちご	味噌汁 豆腐 ごぼう こんにゃく	雑穀米	牛乳 ココアクッキー	麦茶 ピラフ
17土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの煮物 ひじき 大豆 人参 油揚げ いんげん	バナナ	すまし汁 大根 とうろ昆布	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
19月	牛乳 クラッカー	鶏ごぼう 鶏肉 ごぼう 人参 いんげん	大根サラダ 大根 黄パプリカ かいわれ おかか	りんご	味噌汁 玉葱 南瓜	麦ご飯	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 混ぜご飯
20火	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 キャベツ もやし 人参 玉葱	カブの浅漬け カブ カブ葉 胡瓜	オレンジ	すまし汁 えのき わかめ	雑穀米	麦茶 焼きそば	麦茶 サンドイッチ
21水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 おにぎり
22木	牛乳 うの花揚げ	鯖の西京焼き 鯖 味噌	小松菜の納豆和え 小松菜 納豆 たら 人参 おかか のり	みかん	味噌汁 白菜 茄子 麩	麦ご飯	牛乳 チーズスコーン	麦茶 チャーハン
23金	牛乳 バジタブルせんべい	厚揚げチャンプルー 厚揚げ 卵 お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参 おかか	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜 れんこん	いちご	すまし汁 ほうれん草 なめこ	雑穀米	牛乳 パパロア クラッカー	麦茶 ピラフ
24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	味噌汁 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
26月	牛乳 クラッカー	酢鶏 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉葱 茄子	胡瓜とひじきの中華和え 胡瓜 ひじき 油揚げ	りんご	中華スープ かぶ カブの葉 コーン	麦ご飯	牛乳 蓮根チップス	麦茶 焼きそば
27火	牛乳 ミレービスケット	わかさぎのエスカパッシュ わかさぎ 人参 玉葱 赤・黄パプリカ	マカロニサラダ キャベツ 胡瓜 マカロニ	オレンジ	コンソメスープ しめじ 白菜	雑穀米	牛乳 鮭トースト	麦茶 混ぜご飯
28水	牛乳 とっとちゃんせんべい	豆腐ハンバーグ 絹豆腐 お肉 玉葱 パン粉	温野菜 人参 カリフラワー ブロッコリー	ヨーグルト	たまごスープ 卵 トマト	バターライス コーン パセリ	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
29木	牛乳 うの花揚げ	鰯の照り焼き 鰯	キャベツとほうれん草の磯和え キャベツ ほうれん草 人参 海苔	みかん	味噌汁 里芋 油揚げ 長葱	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 おにぎり
30金	牛乳 バジタブルせんべい	おでん こんにゃく 人参 卵 大根 鶏手羽	白菜とわかめの和え物 白菜 わかめ ビーマン しらす	いちご		雑穀米	麦茶 炊き込みごはん 小魚	麦茶 ピラフ
31土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの煮物 ひじき 大豆 人参 油揚げ いんげん	バナナ	すまし汁 大根 とうろ昆布	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 530kcal ・たんぱく質 21.1g ・脂質 16.4g
 ・カルシウム 243mg ・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