



27年 2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	鬼ご飯～チキンライス～ ご飯 鶏肉 人参 コーン グリンピース 卵	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤・黄パプリカ 玉葱 ひじき	みかん	鯛のつみれスープ 鯛のすり身 わかめ 長葱	ご飯	麦茶 太巻き	麦茶 混ぜご飯
3火	牛乳 ミレービスケット	かき揚げうどん 玉葱 人参 いんげん ごぼう しらす	厚揚げとピーマンの肉味噌かけ 厚揚げ ピーマン 長葱 お肉	バナナ			麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 おにぎり
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 ジャガ芋 玉葱 ベーコン	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 トマト	ヨーグルト	コンソメスープ カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 南瓜のかりんとう	麦茶 サンドイッチ
5木	牛乳 うの花揚げ	野菜と肉団子スープ お肉 白菜 人参 にら 豆腐 しめじ 長葱 青梗菜 きくらげ	レンコンとさつま芋の照り焼き レンコン さつま芋	オレンジ		麦ご飯	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	菜の花の炒め物 菜の花 卵 人参 長葱	いちご	味噌汁 もやし キャベツ ごぼう	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きうどん
7土	牛乳 ミレービスケット	あんかけ焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし にら お肉	竹輪とこんにゃくの照り煮 竹輪 こんにゃく 万能ネギ	バナナ	中華スープ 長葱 わかめ		牛乳 スティックパン	
9月	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	卵の花炒り おから 人参 長葱 ほうれん草	りんご	味噌汁 玉葱 しめじ 大根	麦ご飯	牛乳 大学芋 小魚	麦茶 おにぎり
10火	牛乳 ミレービスケット	カレーライス 鶏肉 人参 ジャガ芋 玉葱 ほうれん草	大根とわかめのサラダ 大根 わかめ ツナ	みかん		ご飯	牛乳 スープバグッティ	麦茶 サンドイッチ
12木	牛乳 うの花揚げ	鯖の野菜あんかけ 鯖 もやし 人参 ピーマン 玉葱	小松菜の磯和え 小松菜 しらす 油揚げ 海苔	ヨーグルト	清まし汁 舞茸 えのき	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 人参 玉葱 しめじ	ささ身の塩ゴマダレ添え 鶏ささ身 大根 赤パプリカ ピーマン 青じそ	いちご	味噌汁 ジャガ芋 油揚げ	麦ご飯	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 ピラフ
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	根菜煮 人参 蓮根 大根 いんげん	りんご	すまし汁 麩 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
16月	牛乳 クラッカー	ロールキャベツ キャベツ 玉葱 お肉	きのこソテー しめじ エリンギ 黄・赤パプリカ ジャガ芋	オレンジ	味噌汁 わかめ 豆腐	雑穀米	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 サンドイッチ
17火	牛乳 ミレービスケット	かき揚げうどん 玉葱 人参 コーン ごぼう しらす	厚揚げとピーマンの肉味噌かけ 厚揚げ ピーマン 長葱 お肉	バナナ			麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 焼きうどん
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 ジャガ芋 玉葱 ベーコン	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 トマト	ヨーグルト	コンソメスープ カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 南瓜のかりんとう	麦茶 おにぎり
19木	牛乳 うの花揚げ	野菜と肉団子スープ お肉 白菜 人参 にら 豆腐 しめじ 長葱 青梗菜 きくらげ	レンコンとさつま芋の照り焼き レンコン さつま芋	みかん		雑穀米	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	菜の花の炒め物 菜の花 卵 人参 長葱	いちご	味噌汁 もやし キャベツ ごぼう	麦ご飯	牛乳 ピザトースト	麦茶 ピラフ
21土	牛乳 ミレービスケット	あんかけ焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし にら お肉	大根の照り煮 大根 こんにゃく	りんご	中華スープ 長葱 わかめ		牛乳 スティックパン	
23月	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	卵の花炒り おから 人参 長葱 ほうれん草	オレンジ	味噌汁 玉葱 しめじ 大根	雑穀米	牛乳 大学芋 小魚	麦茶 ピラフ
24火	牛乳 ミレービスケット	カレーライス 鶏肉 人参 ジャガ芋 玉葱 ほうれん草	大根とわかめのサラダ 大根 わかめ ツナ	バナナ		ご飯	牛乳 スープバグッティ	麦茶 混ぜご飯
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チーズハンバーグ 挽肉 玉葱 卵 パン粉 チーズ 人参	南瓜のコロコロサラダ 南瓜 胡瓜	ヨーグルト	トマトスープ トマト 卵 小松菜	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 焼きそば
26木	牛乳 うの花揚げ	鯖の野菜あんかけ 鯖 もやし 人参 ピーマン 玉葱	小松菜の磯和え 小松菜 しらす 油揚げ 海苔	いちご	清まし汁 舞茸 えのき	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 人参 玉葱 しめじ	ささ身の塩ゴマダレ添え 鶏ささ身 大根 赤パプリカ ピーマン 青じそ	りんご	味噌汁 大根 油揚げ	雑穀米	牛乳 ポテトフライ 小魚	麦茶 サンドイッチ
28土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	根菜煮 人参 蓮根 大根 いんげん	バナナ	すまし汁 麩 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 511kcal ・たんぱく質 20.7g ・脂質 15.1g
 ・カルシウム 230mg ・食塩 2.1g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります