



27年 11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	高野豆腐の味噌炒め 高野豆腐 お肉 茄子 長葱	カブと竹輪の和え物 カブ 竹輪 人参	柿	すまし汁 大根 わかめ	雑穀米	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 焼きそば
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	さつまいろカレー 鶏もも さつまいろ 人参 玉葱	コールスロー キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ピラフ
5木	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの玉子焼き 卵 ひじき 人参 万濃ねぎ	りんご	味噌汁 じゃが芋 長葱	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 混ぜご飯
6金	牛乳 バジタブルせんべい	ミートスパゲッティ パスタ お肉 人参 玉葱 トマト にんにく	南瓜とさつまいろのサラダ 南瓜 さつまいろ ヨーグルト レーズン	バナナ	コンソメスープ コーン 玉葱		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
7土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	根菜煮 れんこん 人参 大根	みかん	味噌汁 ほうれん草 なめこ	ご飯	牛乳 スティックパン	
9月	牛乳 クラッカー	ピザチキン 鶏もも 玉葱 ピーマン コーン チーズ	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 黄パプリカ	柿	コンソメスープ 豆腐 ニラ	雑穀米	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 チャーハン
10火	牛乳 ミレービスケット	根菜ボール 鶏ひき肉 ごぼう 蓮根 長葱 生姜	長芋の白和え 長芋 豆腐 長葱 昆布 万濃ねぎ	ヨーグルト	すまし汁 えのき 人参	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 焼きうどん
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき 人参 絹さや ひじき	きのこ野菜の炒め物 しめじ まいたけ 玉葱 パプリカ 青梗菜	りんご	味噌汁 キャベツ もやし	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 おにぎり
12木	牛乳 うの花揚げ	吉野煮 鶏肉 カブ 人参	ほうれん草ともやしの和え物 ほうれん草 もやし コーン	バナナ	味噌汁 厚揚げ 茄子	麦ご飯	牛乳 リンゴゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
13金	牛乳 バジタブルせんべい	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	みかん	すまし汁 しめじ 人参 絹さや	雑穀米	牛乳 にゅうめん	麦茶 ピラフ
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌照り焼き 鶏もも肉	小松菜のおかかマヨネーズ和え 小松菜 おかか 黄・赤パプリカ	柿	味噌汁 もやし お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
16月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の味噌炒め 高野豆腐 お肉 茄子 長葱	カブと竹輪の和え物 カブ 竹輪 人参	りんご	すまし汁 大根 わかめ	麦ご飯	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 混ぜご飯
17火	牛乳 ミレービスケット	さんま生姜煮 さんま 生姜	がんもと野菜の煮付け がんもどき 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 玉葱 白菜	炊きこみご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	さつまいろカレー 鶏もも肉 さつまいろ 人参 玉葱	コールスロー キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ	バナナ		雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
19木	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き 鯖	ひじきの玉子焼き 卵 ひじき 人参 万濃ねぎ	みかん	味噌汁 じゃが芋 長葱	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 焼きうどん
20金	牛乳 バジタブルせんべい	ミートスパゲッティ パスタ お肉 人参 玉葱 トマト にんにく	南瓜とさつまいろのサラダ 南瓜 さつまいろ ヨーグルト レーズン	柿	コンソメスープ コーン 玉葱		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 おにぎり
21土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	根菜煮 れんこん 人参 大根	りんご	味噌汁 ほうれん草 なめこ	ご飯	牛乳 スティックパン	
24火	牛乳 ミレービスケット	ピザチキン 鶏もも 玉葱 ピーマン コーン チーズ	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 黄パプリカ	みかん	コンソメスープ 豆腐 ニラ	雑穀米	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 焼きそば
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグシチュー お肉 玉葱 しめじ 人参 じゃが芋 フロッコリー トマト		ヨーグルト	たまごスープ 白菜 卵 コーン	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
26木	牛乳 うの花揚げ	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	きのこ野菜の炒め物 しめじ まいたけ 玉葱 パプリカ 青梗菜	バナナ	味噌汁 キャベツ もやし	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯
27金	牛乳 バジタブルせんべい	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	柿	すまし汁 しめじ 人参 絹さや	雑穀米	牛乳 リンゴゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
28土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌照り焼き 鶏もも肉	小松菜のおかかマヨネーズ和え 小松菜 おかか 黄・赤パプリカ	りんご	味噌汁 もやし お麩	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
30月	牛乳 クラッカー	根菜ボール 鶏ひき肉 ごぼう 人参 長葱 生姜	長芋の白和え 長芋 豆腐 長葱 昆布 万濃ねぎ	みかん	すまし汁 えのき 人参	麦ご飯	牛乳 にゅうめん	麦茶 チャーハン

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 583kcal ・たんぱく質 22.6g ・脂質 16.9g
 ・カルシウム 282mg ・食塩 2.2g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります