



# 27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 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	野菜と油揚げの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 小松菜 えのき	ゆかりご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン	
2 水	牛乳 とっとうちゃんせんべい	醤油ラーメン 生麺 お肉 キャベツ 人参 長葱 もやし	じゃが芋のシャキシャキサラダ じゃが芋 ビーマン かいわれ 黄パプリカ	バナナ			麦茶 ピラフ	麦茶 焼きうどん	
3 木	牛乳 うの花揚げ	ホッケの味噌焼き 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	りんご	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 どらやき	麦茶 ピラフ	
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参	グリーンサラダ キャベツ 胡瓜 フロッコリートマト	みかん	コンソメスープ カブ コーン	ロールパン	麦茶 焼きそば	麦茶 おにぎり	
5 土	牛乳 ミレービスケット	<b>クリスマス会</b>							
7 月	牛乳 クラッカー	蓮根とお肉の炒め物 蓮根 お肉 きくらげ ビーマン 長葱 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ	味噌汁 玉葱 高野豆腐 絹さや	麦ご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 サンドイッチ	
8 火	牛乳 ミレービスケット	焼き鮭と野菜のオイスター 鮭 トマト ビーマン 長葱	大根サラダ 大根 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	すまし汁 なめこ お麩	雑穀米	牛乳 ツナトースト	麦茶 混ぜご飯	
9 水	牛乳 とっとうちゃんせんべい	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 玉葱 しめじ つきこん 青梗菜 長葱		りんご	味噌汁 じゃが芋 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	
10 木	牛乳 うの花揚げ	はんぺんチーズフライ はんぺん チーズ	ささ身とほうれん草のサラダ ささ身 ほうれん草 赤・黄パプリカ	みかん	味噌汁 里芋 こんにゃく	雑穀米	麦茶 けんちんうどん	麦茶 チャーハン	
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	白菜の胡麻和え 白菜 ほうれん草 わかめ 人参	バナナ	すまし汁 ごぼう 豆腐 長葱	わかめご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 焼きうどん	
12 土	牛乳 ミレービスケット	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	りんご	すまし汁 大根 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	/	
14 月	牛乳 クラッカー	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	カブサラダ カブ ツナ 人参 黄パプリカ	みかん	味噌汁 ほうれん草 しめじ 長葱	麦ご飯	牛乳 ミルクサンド	麦茶 ピラフ	
15 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	野菜と油揚げの胡麻酢和え もやし 胡瓜 人参 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 小松菜 えのき	ゆかりご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 おにぎり	
16 水	牛乳 とっとうちゃんせんべい	醤油ラーメン 生麺 お肉 白菜 人参 長葱 もやし	じゃが芋のシャキシャキサラダ じゃが芋 ビーマン かいわれ	バナナ			麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 サンドイッチ	
17 木	牛乳 うの花揚げ	ホッケの味噌焼き 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	りんご	味噌汁 さつま芋 玉葱	雑穀米	牛乳 どらやき	麦茶 焼きうどん	
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ビビンバ丼 お肉 人参 ほうれん草 もやし	春雨の中華和え 春雨 胡瓜 わかめ 長葱 黄パプリカ	みかん	中華スープ 白菜 玉葱	ご飯	麦茶 焼きそば	麦茶 チャーハン	
19 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の漬焼き 鮭	ニラともやしの卵炒め ニラ もやし 赤パプリカ きくらげ 卵	バナナ	味噌汁 小松菜 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/	
21 月	牛乳 クラッカー	蓮根とお肉の炒め物 蓮根 お肉 きくらげ ビーマン 長葱 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	りんご	味噌汁 玉葱 高野豆腐 絹さや	麦ご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きそば	
22 火	牛乳 ミレービスケット	クリスマスお楽しみメニュー						牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
24 木	牛乳 うの花揚げ	焼き鮭と野菜のオイスター 鮭 トマト ビーマン 長葱	大根サラダ 大根 人参 胡瓜 コーン	みかん	すまし汁 なめこ お麩	雑穀米	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり	
25 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	ささ身とほうれん草のサラダ ささ身 ほうれん草 赤・黄パプリカ	バナナ	味噌汁 里芋 こんにゃく	麦ご飯	麦茶 けんちんうどん	麦茶 サンドイッチ	
26 土	牛乳 ミレービスケット	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	りんご	すまし汁 大根 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	/	
28 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 玉葱 しめじ つきこん 青梗菜 長葱		みかん	味噌汁 じゃが芋 わかめ	雑穀米	牛乳 ふかし芋	麦茶 混ぜご飯	

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※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 541kcal      ・たんぱく質 20.2g      ・脂質 14.9g  
 ・カルシウム 216mg      ・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