



# 28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						
4月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 人参 玉葱 ジャガ芋	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 ツナ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 焼きうどん
5火	牛乳 ミレービスケット	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	みかん	すまし汁 花巻 ほうれん草 長葱	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 絹さや	麦茶 おしるこ	麦茶 おにぎり
6水	牛乳 とっちゃんせんべい	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 いんげん	いちご			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ
7木	牛乳 うの花揚げ	キスの天ぷら キス	蓮根サラダ 蓮根 南瓜 人参 黄パプリカ ビーマン	オレンジ	味噌汁 白菜 茄子 麩	麦ご飯	麦茶 七草粥	麦茶 焼きそば
8金	牛乳 ベジタブルせんべい	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ 豚 お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参 おかか	カブの浅漬け カブ カブ菜 胡瓜 黄パプリカ	バナナ	すまし汁 なめこ 三つ葉	雑穀米	牛乳 チーズスコーン	麦茶 チャーハン
9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	みかん	味噌汁 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12火	牛乳 ミレービスケット	野菜と鶏肉のクリーム煮 鶏もも 白菜 人参 玉葱 カブ ブロッコリー しめじ		いちご	コンソメスープ 豆苗 コーン 玉葱	ロールパン	麦茶 キムパ 小魚	麦茶 ピラフ
13水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 キャベツ もやし 人参 玉葱	青梗菜と油揚げの煮浸し 青梗菜 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 大根 わかめ	雑穀米	牛乳 ハワイア クラッカー	麦茶 混ぜご飯
14木	牛乳 うの花揚げ	酢鶏 鶏肉 ジャガ芋 ビーマン 玉葱 茄子	小松菜の納豆和え 小松菜 納豆 ニら 人参 おかか のり	オレンジ	中華スープ 絹豆腐 しめじ えのき	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 焼きうどん
15金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖 味噌	きんぴらごぼう ごぼう 人参 しらたき 絹さや	バナナ	味噌汁 里芋 油揚げ 長葱	雑穀米	牛乳 ココアクッキー	麦茶 おにぎり
16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 南瓜	みかん	味噌汁 玉葱 万能ねぎ	ご飯	牛乳 スティックパン	
18月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏肉 人参 玉葱 ジャガ芋	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 ツナ	いちご		ご飯	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 焼きそば
19火	牛乳 ミレービスケット	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	ヨーグルト	すまし汁 花巻 ほうれん草 長葱	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 絹さや	麦茶 おしるこ	麦茶 サンドイッチ
20水	牛乳 とっちゃんせんべい	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 いんげん	オレンジ			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きうどん
21木	牛乳 うの花揚げ	キスの天ぷら キス	蓮根サラダ 蓮根 南瓜 人参 黄パプリカ ビーマン	バナナ	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
22金	牛乳 ベジタブルせんべい	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ 豚 お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参 おかか	カブの浅漬け カブ カブ菜 胡瓜 黄パプリカ	みかん	すまし汁 なめこ 三つ葉	雑穀米	牛乳 スバグティブポリタン	麦茶 ピラフ
23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	いちご	味噌汁 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25月	牛乳 クラッカー	野菜と鶏肉のクリーム煮 鶏もも 白菜 人参 玉葱 カブ ブロッコリー しめじ		オレンジ	コンソメスープ 豆苗 コーン 玉葱	ロールパン	麦茶 キムパ 小魚	麦茶 混ぜご飯
26火	牛乳 ミレービスケット	わかさぎのエスカベッシュ わかさぎ 人参 玉葱 赤・黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	ヨーグルト	コンソメスープ キャベツ わかめ 万能ねぎ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 焼きうどん
27水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏のからあげ 鶏肉	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン 人参	いちご	たまごスープ 卵 トマト	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
28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 ニら 人参 おかか のり	みかん	味噌汁 里芋 油揚げ 長葱	麦ご飯	牛乳 ココアクッキー	麦茶 焼きそば
29金	牛乳 ベジタブルせんべい	おでん こんにゃく 人参 ジャガ芋 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 黄パプリカ	バナナ		雑穀米	牛乳 ハワイア クラッカー	麦茶 サンドイッチ
30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 南瓜	オレンジ	味噌汁 玉葱 万能ねぎ	ご飯	牛乳 スティックパン	

※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・ご飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 533kcal      ・たんぱく質 20.7g      ・脂質 14.8g  
 ・カルシウム 229mg      ・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