



# 28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						
1月	牛乳 クラッカー	あんかけ焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし じゃがいも	大豆サラダ 大豆 胡瓜 黄パプリカ 南瓜 ツナ	ヨーグルト	中華スープ わかめ 万能ねぎ		麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 混ぜご飯
2火	牛乳 ミレービスケット	ジャーマンオムレツ 卵 じゃが芋 玉葱 お肉	ほうれん草とひじきのサラダ ほうれん草 ひじき 赤パプリカ	いちご	コンソメスープ 大根 エリンギ	麦ご飯	牛乳 南瓜のかりんとう	麦茶 焼きそば
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	菜の花の和え物 菜の花 竹輪 しらす 昆布	みかん	つみれ汁 いわし 長葱 春雨 わかめ 白豆	ご飯	麦茶 太巻き	麦茶 サンドイッチ
4木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	レンコンの煮物 レンコン 人参 こんにゃく 絹さや	バナナ	味噌汁 もやし キャベツ	麦ご飯	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 焼きうどん
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	野菜と肉団子スープ 鶏肉 白菜 人参 じゃがいも しめじ 長葱 きくらげ 玉葱		オレンジ	揚げ出し豆腐 絹豆腐	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 チャーハン
6土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根とわかめのサラダ 大根 わかめ ツナ 人参	いちご	味噌汁 なめこ じゃが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
8月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 人参 いんげん きくらげ 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 青じそ	みかん	すまし汁 小松菜 えのき	麦ご飯	牛乳 大学カボチャ 小魚	麦茶 おにぎり
9火	牛乳 ミレービスケット	鯖の野菜あんかけ 鯖 もやし 人参 ピーマン 玉葱	さつまいもの甘煮 さつまいも	ヨーグルト	味噌汁 茄子 長葱	雑穀米	麦茶 スープパグッティ	麦茶 サンドイッチ
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ロールキャベツのトマト煮込み キャベツ 玉葱 お肉 トマト しめじ ブロッコリー		バナナ	コンソメスープ じゃが芋 ニラ もやし コーン	麦ご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きそば
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	わかさぎとじゃが芋の塩麹焼き わかさぎ じゃが芋 人参	小松菜の磯和え 小松菜 しらす 油揚げ 海苔	オレンジ	味噌汁 舞茸 えのき	雑穀米	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 ピラフ
13土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	車麩の煮物 車麩 人参 いんげん	いちご	すまし汁 もやし 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
15月	牛乳 クラッカー	あんかけ焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし じゃがいも	大豆サラダ 大豆 胡瓜 黄パプリカ 南瓜 ツナ	みかん	中華スープ わかめ 万能ねぎ		牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 チャーハン
16火	牛乳 ミレービスケット	鮭のコーンマヨネーズ焼き 鮭 コーン 赤パプリカ	カブとしらすのサラダ カブ しらす 長葱	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 三つ葉 人参	麦ご飯	麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 焼きうどん
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 じゃが芋 玉葱 お肉	ほうれん草とひじきのサラダ ほうれん草 ひじき 赤パプリカ	バナナ	コンソメスープ 大根 エリンギ	雑穀米	牛乳 さつまいものかりんとう	麦茶 おにぎり
18木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	レンコンの煮物 レンコン 人参 こんにゃく 絹さや	オレンジ	味噌汁 もやし キャベツ	麦ご飯	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	野菜と肉団子スープ 鶏肉 白菜 人参 じゃがいも しめじ 長葱 きくらげ 玉葱		いちご	揚げ出し豆腐 絹豆腐	雑穀米	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きそば
20土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	大根とわかめのサラダ 大根 わかめ ツナ 人参	みかん	味噌汁 なめこ じゃが芋	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
22月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 人参 いんげん きくらげ 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 青じそ	りんご	すまし汁 小松菜 えのき	麦ご飯	牛乳 大学カボチャ 小魚	麦茶 サンドイッチ
23火	牛乳 ミレービスケット	鯖の野菜あんかけ 鯖 もやし 人参 ピーマン 玉葱	さつまいもの甘煮 さつまいも	バナナ	味噌汁 茄子 長葱	雑穀米	麦茶 スープパグッティ	麦茶 混ぜご飯
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チーズハンバーグ お肉 チーズ 玉葱 卵 パン粉	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ 白菜 人参	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば
25木	牛乳 うの花揚げ	わかさぎとじゃが芋の塩麹焼き わかさぎ じゃが芋 ピーマン	小松菜の磯和え 小松菜 しらす 油揚げ 海苔	オレンジ	味噌汁 舞茸 えのき	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	根菜カレー 蓮根 ごぼう 人参 じゃが芋 玉葱 鶏肉	海藻サラダ キャベツ かいわれ 海藻 白ごま 黄パプリカ	いちご	コンソメスープ カブ カブの葉	ご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きうどん
27土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌焼き 鶏肉	車麩の煮物 車麩 人参 いんげん	みかん	すまし汁 もやし 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
29月	牛乳 クラッカー	ロールキャベツのトマト煮込み キャベツ 玉葱 お肉 トマト しめじ ブロッコリー		りんご	コンソメスープ じゃが芋 ニラ もやし コーン	ロールパン	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 チャーハン

※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 539kcal      ・たんぱく質 22.6g      ・脂質 13.9g  
 ・カルシウム 275mg      ・食塩 2.0g