



28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						
1 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	きのこ野菜の炒め物 しめじ しいたけ じゃが芋 赤・黄パプリカ 万能ねぎ	柿	味噌汁 大根 人参	雑穀米	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 ピラフ
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	さつまいもカレー 鶏もも さつまいも 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	コンソメスープ ほうれん草	ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 チャーハン
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	白菜と切り昆布のお浸し 白菜 切り昆布 人参 鰹節	みかん	味噌汁 茄子 長葱	ゆかりご飯	麦茶 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 混ぜご飯
5 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌照り焼き 鶏もも肉	小松菜とツナのマヨネーズ和え 小松菜 ツナ 黄・赤パプリカ	りんご	味噌汁 さつまいも しめじ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
7 月	牛乳 クラッカー	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	レンコンのきんぴら レンコン こんにゃく とうもろこし	柿	すまし汁 わかめ もやし	麦ご飯	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 焼きそば
8 火	牛乳 ミレービスケット	さんま生姜煮 さんま 生姜	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 大根 油揚げ	雑穀米	牛乳 大学芋	麦茶 おにぎり
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	南瓜とさつまいものチーズサラダ 南瓜 さつまいも チーズ レーズン	バナナ	コンソメスープ ニラ 白菜		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
10 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磯和え ほうれん草 もやし 焼き海苔	りんご	味噌汁 厚揚げ しめじ	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 えのき 人参 いんげん	雑穀米	麦茶 にゅうめん	麦茶 チャーハン
12 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 いんげん	柿	味噌汁 豆腐 なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
14 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のおろし煮 鶏もも肉 大根	カリフラワーとブロッコリーの炒め物 カリフラワー ブロッコリー 黄パプリカ 長葱	ヨーグルト	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 焼きうどん
15 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	きのこ野菜の炒め物 しめじ しいたけ じゃが芋 赤・黄パプリカ 万能ねぎ	バナナ	味噌汁 大根 人参	雑穀米	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 混ぜご飯
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	さつまいもカレー 鶏もも さつまいも 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	りんご	コンソメスープ ほうれん草	ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きそば
17 木	牛乳 うの花揚げ	高野豆腐の味噌炒め 高野豆腐 お肉 茄子 長葱 人参	カブのあっさり煮 カブ 油揚げ わかめ	みかん	すまし汁 麩 長葱 絹豆腐	麦ご飯	麦茶 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 おにぎり
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	白菜と切り昆布のお浸し 白菜 切り昆布 人参 鰹節	柿	味噌汁 茄子 長葱	ゆかりご飯	牛乳 スコーン	麦茶 サンドイッチ
19 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の味噌照り焼き 鶏もも肉	小松菜とツナのマヨネーズ和え 小松菜 ツナ 黄・赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 さつまいも しめじ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
21 月	牛乳 クラッカー	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	レンコンのきんぴら レンコン こんにゃく とうもろこし	バナナ	すまし汁 わかめ もやし	雑穀米	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 ピラフ
22 火	牛乳 ミレービスケット	さんま生姜煮 さんま 生姜	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	りんご	味噌汁 大根 油揚げ	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 チャーハン
24 木	牛乳 うの花揚げ	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	南瓜とさつまいものチーズサラダ 南瓜 さつまいも チーズ レーズン	みかん	コンソメスープ ニラ 白菜		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	吉野煮 鶏肉 カブ 人参	ほうれん草ともやしの磯和え ほうれん草 もやし 焼き海苔	柿	味噌汁 厚揚げ しめじ	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きうどん
26 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 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 豆腐 なめこ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
28 月	牛乳 クラッカー	鶏肉とピーマンの中華炒め 鶏肉 ピーマン 赤パプリカ 長葱	南瓜の煮付け 南瓜	バナナ	中華スープ 春雨 えのき 玉葱	雑穀米	麦茶 にゅうめん	麦茶 おにぎり
29 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の中華煮 鯖 生姜	長いものナムル 長いも 人参 ニラ	りんご	すまし汁 卵 もやし とうもろこし	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 ピラフ
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の2色揚げ 鶏もも肉	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	みかん	コンソメスープ 白菜 卵 コーン	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば

※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 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