



28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 木	牛乳 うの花揚げ	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	バナナ	味噌汁 お麩 白菜	ゆかりご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 チャーハン
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	ヨーグルト			麦茶 ピラフ	麦茶 サンドイッチ
3 土	麦茶 ミレービスケット	クリスマス会						
5 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	グリーンサラダ キャベツ 胡瓜 フロccoliリートマト	りんご	コンソメスープ カブ かぶの葉	ロールパン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きうどん
6 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 いんげん 黄パプリカ	みかん	すまし汁 えのき わかめ	雑穀米	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	コロッケ じゃが芋 お肉 玉葱	さつま芋と昆布の甘辛煮 さつま芋 昆布 人参 万能ネギ	バナナ	味噌汁 もやし ニラ	麦ご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 混ぜご飯
8 木	牛乳 うの花揚げ	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	南瓜のバター醤油 南瓜 バター	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 焼きそば
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	焼き春巻き お肉 長葱 エリンギ 白菜	もやしのナムル もやし 豆苗 人参	りんご	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 ピラフ
10 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	小松菜と厚揚げの煮浸し 小松菜 厚揚げ 人参	みかん	味噌汁 里芋 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	/
12 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		バナナ	すまし汁 しめじ 小松菜 大根	わかめご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 チャーハン
13 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもの南蛮漬け ししゃも 人参 豆苗 玉葱	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 わかめ	ヨーグルト	味噌汁 茄子 もやし	雑穀米	麦茶 ようかん 小魚	麦茶 サンドイッチ
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	肉じゃが じゃが芋 お肉 人参 しらたき 玉葱	ニラの卵炒め ニラ 卵 きくらげ もやし	りんご	味噌汁 キャベツ 高野豆腐	麦ご飯	牛乳 ミルクサンド	麦茶 焼きうどん
15 木	牛乳 うの花揚げ	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	みかん	味噌汁 お麩 白菜	ゆかりご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 おにぎり
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 混ぜご飯
17 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン 鶏ひき肉 卵 長葱 なると ビーマン 人参		ヨーグルト	わかめスープ わかめ 白ごま コーン	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
19 月	牛乳 クラッカー	お肉と里芋のしぐれ煮 お肉 里芋 万能ネギ	白和え 絹豆腐 ひじき 人参 ほうれん草	りんご	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きそば
20 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 いんげん 黄パプリカ	みかん	すまし汁 えのき わかめ	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	クリスマスお楽しみメニュー					牛乳	麦茶 チャーハン
22 木	牛乳 うの花揚げ	焼き春巻き お肉 長葱 エリンギ 白菜	もやしのナムル もやし 豆苗 人参	バナナ	味噌汁 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 ふかし芋	麦茶 サンドイッチ
24 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	小松菜と厚揚げの煮浸し 小松菜 厚揚げ 人参	ヨーグルト	味噌汁 里芋 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	/
26 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		りんご	すまし汁 しめじ 小松菜 大根	わかめご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きうどん
27 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもの南蛮漬け ししゃも 人参 豆苗 玉葱	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 わかめ	みかん	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	麦茶 ようかん 小魚	麦茶 おにぎり
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	肉じゃが じゃが芋 お肉 人参 しらたき 玉葱	ニラの卵炒め ニラ 卵 きくらげ もやし	バナナ	味噌汁 キャベツ 高野豆腐	雑穀米	牛乳 ミルクサンド	麦茶 混ぜご飯

※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 516kcal ・たんぱく質 20.2g ・脂質 12.6g
 ・カルシウム 211mg ・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