



# 29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 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 黄パプリカ	みかん	コンソメスープ わかめ コーン	ご飯	牛乳 ココアクッキー	麦茶 おにぎり
5 木	牛乳 うの花揚げ	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	バナナ	すまし汁 花魁 ほうれん草	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	麦茶 おしるこ	麦茶 焼きそば
6 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	ヨーグルト			麦茶 七草粥	麦茶 サンドイッチ
7 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 クラッカー	
10 火	牛乳 ミレービスケット	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参	カブの浅漬け カブ 白菜 黄パプリカ	オレンジ	すまし汁 なめこ 三つ葉	麦ご飯	牛乳 ババロア クラッカー	麦茶 チャーハン
11 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	わかさぎのエスカベッシュ わかさぎ 玉葱 赤・黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	みかん	味噌汁 キャベツ 茄子 葱	雑穀米	牛乳 チーズスコーン	麦茶 焼きうどん
12 木	牛乳 うの花揚げ	野菜と鶏肉のポトフ 鶏もも 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ		バナナ	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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	キスの天ぷら キス	蓮根の炒め物 蓮根 人参 黄パプリカ ビーマン	ヨーグルト	すまし汁 大根 南瓜	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯
14 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	いちご	味噌汁 絹豆腐 しめじ えのき	ご飯	麦茶 おせんべい	
16 月	牛乳 クラッカー	鮭と豆腐のあんかけ丼 鮭 豆腐 しめじ 長葱 生姜 豆苗	小松菜の和え物 小松菜 もやし 黄パプリカ 人参 おかか のり	オレンジ	味噌汁 里芋 長葱	ご飯	牛乳 スワゲツィナホリタン	麦茶 おにぎり
17 火	牛乳 ミレービスケット	酢鶏 鶏肉 ジャガ芋 ビーマン 玉葱 茄子	きんぴらごぼう ごぼう 人参 しらたき 絹さや	みかん	味噌汁 玉葱 万能ねぎ	雑穀米	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きそば
18 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	バナナ	コンソメスープ わかめ コーン	ご飯	牛乳 ココアクッキー	麦茶 サンドイッチ
19 木	牛乳 うの花揚げ	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 花魁 ほうれん草	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 絹さや	麦茶 おしるこ	麦茶 チャーハン
20 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 雑炊 小魚	麦茶 焼きうどん
21 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	オレンジ	味噌汁 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 クラッカー	
23 月	牛乳 クラッカー	鶏天丼 鶏肉	長芋サラダ 長芋 人参 納豆 ニラ	みかん	すまし汁 わかめ かまぼこ 長葱	ご飯	麦茶 ひつつみ 小魚	麦茶 ピラフ
24 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 玉葱 赤・黄パプリカ	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	バナナ	味噌汁 キャベツ 茄子 葱	麦ご飯	牛乳 チーズスコーン	麦茶 混ぜご飯
25 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグシチュー お肉 玉葱 いんげん ジャガ芋 人参		ヨーグルト	コンソメスープ しめじ キャベツ コーン	ロールパン	麦茶 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
26 木	牛乳 うの花揚げ	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参	カブの浅漬け カブ 白菜 黄パプリカ	いちご	すまし汁 なめこ 三つ葉	雑穀米	牛乳 ババロア クラッカー	麦茶 焼きそば
27 金	牛乳 ベジタブルせんべい	キスの天ぷら キス	蓮根の炒め物 蓮根 人参 黄パプリカ ビーマン	オレンジ	すまし汁 大根 南瓜	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 チャーハン
28 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 絹豆腐 しめじ えのき	ご飯	麦茶 おせんべい	
30 月	牛乳 クラッカー	鮭と豆腐のあんかけ丼 鮭 豆腐 しめじ 長葱 生姜 豆苗	小松菜の和え物 小松菜 もやし 黄パプリカ 人参 おかか のり	バナナ	味噌汁 里芋 長葱	雑穀米	牛乳 スワゲツィナホリタン	麦茶 サンドイッチ
31 火	牛乳 ミレービスケット	野菜と鶏肉のポトフ 鶏もも 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ		ヨーグルト	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 焼きうどん

※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