



29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	牛乳 とっとちゃんせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 ジャが芋 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	味噌汁 人参 キャベツ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
2	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のチリソース 鶏肉 玉葱	白菜と厚揚げの煮浸し 白菜 厚揚げ かいわれ	オレンジ	玉子スープ 卵 春雨	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
3	牛乳 ベジタブルせんべい	兔ご飯～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	バナナ	つみれ汁 いわし 長葱 春雨 わかめ 白菜	ご飯	麦茶 太巻き	麦茶 サンドイッチ
4	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	すまし汁 小松菜 えのき	ご飯	牛乳 クラッカー	
6	牛乳 クラッカー	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 鶏肉 長葱	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤パプリカ 南瓜 ツナ	ヨーグルト	味噌汁 なめこ ジャが芋	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
7	牛乳 ミレービスケット	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 いんげん	いちご	すまし汁 もやし 玉葱	雑穀米	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きうどん
8	牛乳 とっとちゃんせんべい	あんかけ焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし たら	さつま芋の甘煮 さつま芋	オレンジ	中華スープ わかめ 万能ねぎ		麦茶 ピラフ	麦茶 混ぜご飯
9	牛乳 うの花揚げ	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 大根 エリンギ	麦ご飯	麦茶 スープバゲット	麦茶 おにぎり
10	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏のから揚げ 鶏肉	マカロニサラダ マカロニ 人参 コーン 胡瓜	みかん	味噌汁 キャベツ 玉葱	ロールパン	牛乳 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
13	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 しめじ 玉葱	じゃが芋の煮付け じゃが芋 青ネギ 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 茄子 青梗菜	雑穀米	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 チャーハン
14	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖 生姜 長葱	ごぼうサラダ ごぼう 人参 豆苗 黄パプリカ	いちご	すまし汁 もやし 南瓜	麦ご飯	牛乳 ピザトースト	麦茶 焼きうどん
15	牛乳 とっとちゃんせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 ジャが芋 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	オレンジ	味噌汁 人参 キャベツ	雑穀米	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 おにぎり
16	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のチリソース 鶏肉 玉葱	白菜と厚揚げの煮浸し 白菜 厚揚げ かいわれ	バナナ	玉子スープ 卵 春雨	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 サンドイッチ
17	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 さつま揚げ 人参 いんげん	みかん	すまし汁 絹豆腐 三つ葉	雑穀米	牛乳 ジャムパン	麦茶 焼きそば
18	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	ヨーグルト	すまし汁 わかめ 万能ねぎ	ご飯	麦茶 おせんべい	
20	牛乳 クラッカー	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 鶏肉 長葱	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤パプリカ 南瓜 ツナ	いちご	味噌汁 なめこ ジャが芋	麦ご飯	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
21	牛乳 ミレービスケット	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 いんげん	オレンジ	すまし汁 もやし 玉葱	雑穀米	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きうどん
22	牛乳 とっとちゃんせんべい	貝だくさんドリア お肉 しめじ 玉葱 ブロッコリー トマト 南瓜		バナナ	白菜スープ 人参 白菜	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
23	牛乳 うの花揚げ	あんかけ焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし たら	さつま芋の甘煮 さつま芋	みかん	中華スープ わかめ 万能ねぎ		麦茶 ピラフ	麦茶 おにぎり
24	牛乳 ベジタブルせんべい	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		ヨーグルト	コンソメスープ 大根 エリンギ	麦ご飯	牛乳 ココアクッキー	麦茶 焼きそば
25	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	すまし汁 小松菜 えのき	ご飯	牛乳 クラッカー	
27	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 しめじ 玉葱	じゃが芋の煮付け じゃが芋 青ネギ 油揚げ	オレンジ	味噌汁 茄子 青梗菜	雑穀米	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 サンドイッチ
28	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	もやしのおかか和え もやし 人参 たら かつお節	バナナ	味噌汁 キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 焼きそば

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんどとなります

※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 526kcal ・たんぱく質 20.1g ・脂質 13.8g
 ・カルシウム 226mg ・食塩 2.0g