



# 29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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
2 土	麦茶 ミレービスケット	<b>クリスマス会</b>						
4 月	牛乳 クラッカー	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 小魚	麦茶 サンドイッチ
5 火	牛乳 ミレービスケット	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	わかめご飯	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 ピラフ
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	りんご	コンソメスープ 卵 レタス コーン	ロールパン	麦茶 五平餅 小魚	麦茶 焼きうどん
7 木	牛乳 うの花揚げ	鱈の竜田揚げ タラ	小松菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	バナナ	味噌汁 茄子 もやし	雑穀米	牛乳 レモンクッキー	麦茶 おにぎり
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	麦ご飯	牛乳 ツナトースト	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 わかめ 人参	みかん	味噌汁 里芋 長葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
11 月	牛乳 クラッカー	肉じゃが じゃが芋 お肉 人参 しらたき 玉葱	キャベツのゆかり和え キャベツ 胡瓜 ゆかり	りんご	味噌汁 ニラ 高野豆腐	雑穀米	牛乳 蓮根チップス	麦茶 チャーハン
12 火	牛乳 ミレービスケット	焼き春巻き お肉 こんにゃく じゃが芋 玉葱	もやしのナムル もやし 豆苗 人参	バナナ	すまし汁 豆腐 わかめ 舞茸	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きそば
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	メダイのさっぱり蒸し メダイ	ひじきの煮物 ひじき 大豆 枝豆 人参 油揚げ	ヨーグルト	味噌汁 ほうれん草 大根	雑穀米	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
14 木	牛乳 うの花揚げ	鶏と茄子の甘辛煮 鶏もも 茄子	青梗菜の和え物 青梗菜 人参 えのき	みかん	すまし汁 長芋 長葱	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 ピラフ
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きうどん
16 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 卵 長葱 かまぼこ 人参 ビーマン		バナナ	中華スープ 白菜 春雨 きくらげ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
18 月	牛乳 クラッカー	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	ヨーグルト	味噌汁 お麩 白菜	わかめご飯	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
19 火	牛乳 ミレービスケット	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	みかん			麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 混ぜご飯
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	煮込みハンバーグ お肉 絹豆腐 玉葱 トマト しめじ 人参 じゃが芋 ブロッコリー		りんご	コンソメスープ 卵 レタス コーン	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
21 木	牛乳 うの花揚げ	鱈の竜田揚げ タラ	小松菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	バナナ	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きそば
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 ピラフ
25 月	牛乳 クラッカー	<b>クリスマスお楽しみメニュー</b>					牛乳 クリスマススイーツ	麦茶 焼きうどん
26 火	牛乳 ミレービスケット	焼き春巻き お肉 こんにゃく じゃが芋 玉葱	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 ホットケーキ	麦茶 おにぎり
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	メダイのさっぱり蒸し メダイ	ひじきの煮物 ひじき 大豆 枝豆 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 ほうれん草 大根	雑穀米	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
28 木	牛乳 うの花揚げ	鶏と茄子の甘辛煮 鶏もも 茄子	青梗菜の和え物 青梗菜 人参 えのき	ヨーグルト	すまし汁 長芋 長葱	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 混ぜご飯

※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 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