



# 平成30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 木	牛乳 うの花揚げ	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ トマト	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 赤・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 混ぜご飯
5 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	いちご	すまし汁 花麩 ほうれん草	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	麦茶 お汁粉 小魚	麦茶 サンドイッチ
6 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の味噌マヨネーズ焼き 鶏もも肉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 南瓜	オレンジ	すまし汁 小松菜 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
9 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	ポテトフライ じゃが芋	ロールパン	麦茶 七草粥 小魚	麦茶 焼きそば
10 水	牛乳 とっちゃんせんべい	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ お肉 キャベツ ピーマン 長葱 人参	カブの浅漬け カブ 白菜 黄パプリカ	バナナ	すまし汁 なめこ じゃが芋	雑穀米	牛乳 チーズコーン	麦茶 チャーハン
11 木	牛乳 うの花揚げ	鮭と豆腐のあんかけ丼 鮭 豆腐 しめじ 長葱 生姜 赤・黄パプリカ	小松菜のネバネバサラダ 小松菜 長芋 納豆 海苔	みかん	味噌汁 玉葱 南瓜	ご飯	牛乳 ババロア クラッカー	麦茶 焼きうどん
12 金	牛乳 ベジタブルせんべい	酢鶏 鶏肉 じゃが芋 ピーマン 玉葱 茄子 人参	もやしの梅おかか和え もやし 梅 おかか	いちご	中華スープ 春雨 きくらげ 豆腐	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 ピラフ
13 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	オレンジ	すまし汁 ニラ 卵	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
15 月	牛乳 クラッカー	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 おいなり 小魚	麦茶 焼きそば
16 火	牛乳 ミレービスケット	キスの天ぷら キス	蓮根サラダ 蓮根 ほうれん草 しらす 赤・黄パプリカ	バナナ	味噌汁 里芋 長葱	雑穀米	牛乳 スバゲッティナボリタン	麦茶 チャーハン
17 水	牛乳 とっちゃんせんべい	マカロニグラタン マカロニ 鶏もも肉 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 南瓜		みかん	ミネストローネ トマト 卵 キャベツ ほうれん草	ロールパン	麦茶 キムパ 小魚	麦茶 焼きうどん
18 木	牛乳 うの花揚げ	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ トマト	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ	いちご	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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	オレンジ	すまし汁 花麩 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 おにぎり
20 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の味噌マヨネーズ焼き 鶏もも肉	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 南瓜	ヨーグルト	すまし汁 小松菜 油揚げ	ご飯	麦茶 スティックパン	
22 月	牛乳 クラッカー	ししゃものトマトソースかけ ししゃも トマト 玉葱	こんにゃくサラダ しらたき かいわれ 赤・黄パプリカ ひじき	バナナ	コンソメスープ さつま芋 しめじ レタス	麦ご飯	牛乳 ポップコーン	麦茶 混ぜご飯
23 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		みかん	ポテトフライ じゃが芋	ロールパン	麦茶 ひつつみ 小魚	麦茶 焼きそば
24 水	牛乳 とっちゃんせんべい	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ お肉 キャベツ ピーマン 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 じゃが芋	雑穀米	牛乳 チーズコーン	麦茶 ピラフ
25 木	牛乳 うの花揚げ	鮭と豆腐のあんかけ丼 鮭 豆腐 しめじ 長葱 生姜 赤・黄パプリカ	小松菜のネバネバサラダ 小松菜 長芋 納豆 海苔	オレンジ	味噌汁 玉葱 南瓜	ご飯	牛乳 ババロア クラッカー	麦茶 サンドイッチ
26 金	牛乳 ベジタブルせんべい	酢鶏 鶏肉 じゃが芋 ピーマン 玉葱 茄子 人参	もやしの梅おかか和え もやし 梅 おかか	ヨーグルト	中華スープ 春雨 きくらげ 豆腐	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 チャーハン
27 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	バナナ	すまし汁 ニラ 卵	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
29 月	牛乳 クラッカー	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	みかん			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼きそば
30 火	牛乳 ミレービスケット	キスの天ぷら キス	蓮根サラダ 蓮根 ほうれん草 しらす 赤・黄パプリカ	いちご	味噌汁 里芋 長葱	雑穀米	牛乳 スバゲッティナボリタン	麦茶 サンドイッチ
31 水	牛乳 とっちゃんせんべい	おでん 大根 厚揚げ 昆布 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪 卵		オレンジ	味噌汁 ほうれん草 茄子 舞茸	ゆかりご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ

※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	526kcal	・たんぱく質	21.9g	・脂質	12.5g
・カルシウム	233mg	・食塩	1.8g		

仕入れの都合により献立を変更する場合があります