

平成30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 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 油揚げ 人参 いんげん	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 三つ葉	麦ご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー 麦茶 混ぜご飯
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鬼ご飯~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 香肉 わかめ 白菜	ご飯	麦茶 太巻き サンドイッチ
3 土	牛乳 ミレービスケット	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	みかん	味噌汁 キャベツ 茄子	ご飯	牛乳 スティックパン
5 月	牛乳 クラッカー	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 フロッコリー		いちご	コンソメスープ 人参 大根 えのき	ロールパン	麦茶 ピラフ 焼きうどん
6 火	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	味噌汁 なめこ じゃが芋	雑穀米	牛乳 チヂミ チャーハン
7 水	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 たらこ	さつまいもの甘煮 さつまいも	ヨーグルト	すまし汁 小松菜 油揚げ		麦茶 おにぎり サンドイッチ
8 木	牛乳 うの花揚げ	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	バナナ	すまし汁 ほうれん草 玉葱	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー 焼きそば
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	野菜と鶏肉のカレー醬油炒め 鶏もも肉 ビーマン じゃが芋 玉葱	カリフラワーのお浸し カリフラワー 赤・黄パプリカ	みかん	味噌汁 大根 エリンギ	雑穀米	牛乳 ピザトースト 混ぜご飯
10 土	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	味噌汁 もやし 万能ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン
13 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のチリソース風 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	味噌汁 豆腐 わかめ	麦ご飯	麦茶 フライド長芋 小魚 ピラフ
14 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	高野豆腐の卵とじ 高野豆腐 卵 人参 いんげん しめじ 玉葱	南瓜の含め煮 南瓜	ヨーグルト	中華スープ ほうれん草 きくらげ	雑穀米	牛乳 フルーツポンチ 焼きうどん
15 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 油揚げ 人参 いんげん	バナナ	すまし汁 そうめん 三つ葉	麦ご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー おにぎり
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ジャーマンオムレツ 卵 じゃが芋 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	みかん	コンソメスープ さつまいも しめじ	雑穀米	牛乳 バナナクレープ サンドイッチ
17 土	牛乳 ミレービスケット	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 キャベツ 茄子	ご飯	牛乳 スティックパン
19 月	牛乳 クラッカー	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 フロッコリー		オレンジ	コンソメスープ 人参 大根 えのき	ロールパン	麦茶 ピラフ 焼きそば
20 火	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	ヨーグルト	味噌汁 なめこ じゃが芋	麦ご飯	牛乳 チヂミ 混ぜご飯
21 水	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 たらこ	さつまいもの甘煮 さつまいも	バナナ	すまし汁 小松菜 油揚げ		麦茶 おにぎり サンドイッチ
22 木	牛乳 うの花揚げ	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	みかん	すまし汁 ほうれん草 玉葱	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー ピラフ
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	野菜と鶏肉のカレー醬油炒め 鶏もも肉 ビーマン じゃが芋 玉葱	カリフラワーのお浸し カリフラワー 赤・黄パプリカ	いちご	味噌汁 大根 エリンギ	麦ご飯	麦茶 蓮根チップス 焼きうどん
24 土	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	オレンジ	味噌汁 もやし 万能ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン
26 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のチリソース風 鶏肉 玉葱	白菜と厚揚げの煮浸し 白菜 厚揚げ かいわれ	ヨーグルト	中華スープ ほうれん草 きくらげ	雑穀米	牛乳 ピザトースト チャーハン
27 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のマヨネーズ焼き 鮭	菜の花の炒り卵和え 菜の花 卵 赤パプリカ	バナナ	味噌汁 茄子 青梗菜	麦ご飯	麦茶 フライド長芋 小魚 混ぜご飯
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 じゃが芋 油揚げ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ 焼きそば

※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 20.1g
- 脂質 13.8g
- カルシウム 226mg
- 食塩 2.0g