

# 30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 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き	冬の根菜煮 ごぼう 大根 レンコン 人参 いんげん	りんご	味噌汁 しめじ 小松菜	ご飯	牛乳 スティックパン		
3 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 豆苗 人参 油揚げ	みかん	すまし汁 ごぼう わかめ	麦ご飯	麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 焼きそば	
4 火	牛乳 ミレービスケット	里芋コロッセ 里芋 ベーコン 玉葱	野菜のゆかり和え キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ ゆかり	ヨーグルト	味噌汁 なめこ お麩	雑穀米	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 サンドイッチ	
5 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	バナナ	コンソメスープ レタス コーン	ロールパン	麦茶 五平餅 小魚	麦茶 ピラフ	
6 木	牛乳 うの花揚げ	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	味噌汁 茄子 もやし	雑穀米	牛乳 ツナトースト	麦茶 おにぎり	
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のカレーマヨ焼き カラスガレイ	ひじきの煮物 ひじき 大豆 枝豆 人参 油揚げ	みかん	すまし汁 エリンギ キャベツ	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 混ぜご飯	
8 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 ピーマン		ヨーグルト	中華スープ 白菜 きくらげ 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン		
10 月	牛乳 クラッカー	ラーメン 中華麺 キャベツ 人参 コーン きくらげ 長葱 もやし	南瓜の含め煮 南瓜	りんご			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ	
11 火	牛乳 ミレービスケット	タラのレモンバター焼き 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 ごぼう こんにゃく 厚揚げ	雑穀米	牛乳 さつまいもケーキ	麦茶 チャーハン	
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	春巻き お肉 こんにゃく じゃが芋 玉葱	春雨サラダ 春雨 もやし 豆苗 人参	みかん	中華スープ 卵 ほうれん草	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 ピラフ	
13 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の蒲焼き 鯖	蓮根のきんぴら 蓮根 ピーマン 赤パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 白菜 わかめ	雑穀米	牛乳 レモンクッキー	麦茶 焼きうどん	
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	りんご	味噌汁 さつまいも 玉葱	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯	
15 土	麦茶 ミレービスケット	クリスマス会							
17 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 豆苗 人参 油揚げ	みかん	すまし汁 ごぼう わかめ	雑穀米	麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 焼きそば	
18 火	牛乳 ミレービスケット	里芋コロッセ 里芋 ベーコン 玉葱	野菜のゆかり和え キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ ゆかり	バナナ	味噌汁 なめこ お麩	麦ご飯	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 サンドイッチ	
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭とほうれん草の和風マカロニグラタン 鮭 ほうれん草 じゃが芋 豆腐 茄子 マカロニ		ヨーグルト	コンソメスープ レタス コーン 赤パプリカ	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ	
20 木	牛乳 うの花揚げ	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	味噌汁 茄子 もやし	雑穀米	牛乳 ツナトースト	麦茶 おにぎり	
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚のカレーマヨ焼き カラスガレイ	ひじきの煮物 ひじき 大豆 枝豆 人参 油揚げ	みかん	すまし汁 エリンギ キャベツ	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 混ぜご飯	
22 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 ピーマン		バナナ	中華スープ 白菜 きくらげ 玉葱	雑穀米	牛乳 バームクーヘン		
25 火	牛乳 ミレービスケット	クリスマスお楽しみメニュー						牛乳 クリスマススイーツ	麦茶 焼きうどん
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	タラのレモンバター焼き タラ	小松菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	ヨーグルト	味噌汁 ごぼう こんにゃく 厚揚げ	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 おにぎり	
27 木	牛乳 うの花揚げ	春巻き お肉 こんにゃく じゃが芋 玉葱	春雨サラダ 春雨 もやし 豆苗 人参	りんご	中華スープ 卵 ほうれん草	雑穀米	牛乳 レモンクッキー	麦茶 サンドイッチ	
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の蒲焼き 鯖	蓮根のきんぴら 蓮根 ピーマン 赤パプリカ	みかん	すまし汁 白菜 わかめ	麦ご飯	牛乳 ホットケーキ	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 564kcal      ・たんぱく質 21.9g      ・脂質 15.0g  
 ・カルシウム 244mg      ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります