

# 平成31年 1月 献立表

シャローム三育保育園

| 日       | 午前<br>おやつ        | 昼 食                                      |                              |       |                     |                        | 15時の<br>おやつ      | 補食           |
|---------|------------------|------------------------------------------|------------------------------|-------|---------------------|------------------------|------------------|--------------|
|         |                  | 献 立 名 お よ び 材 料 名                        |                              |       |                     |                        |                  |              |
| 4<br>金  | 牛乳<br>ベジタブルせんべい  | ハヤシライス<br>お肉 玉葱 しめじ トマト                  | キャベツの和え物<br>キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ  | バナナ   | コンソメスープ<br>わかめ コーン  | ご飯                     | 麦茶<br>おしるこ 小魚    | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 5<br>土  | 牛乳<br>ミレービスケット   | 鶏の味噌マヨネーズ焼き<br>鶏もも肉                      | 高野豆腐の煮物<br>高野豆腐 人参 南瓜        | みかん   | 味噌汁<br>小松菜 長葱       | ご飯                     | 牛乳<br>スティックパン    |              |
| 7<br>月  | 牛乳<br>クラッカー      | ブリの照り焼き<br>ブリ                            | 紅白和え<br>大根 人参                | オレンジ  | すまし汁<br>花麩 ほうれん草    | 炊き込みごはん<br>舞茸 油揚げ 万能ネギ | 麦茶<br>七草粥 小魚     | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 8<br>火  | 牛乳<br>ミレービスケット   | 厚揚げとお肉の味噌炒め<br>厚揚げ お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参    | カブの浅漬け<br>カブ 白菜 黄パプリカ        | ヨーグルト | 味噌汁<br>しめじ 茄子       | 雑穀米                    | 牛乳<br>ココアクッキー    | 麦茶<br>ピラフ    |
| 9<br>水  | 牛乳<br>とっとちゃんせんべい | 野菜と鶏肉のポトフ<br>鶏もも 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ |                              | いちご   | ポテトフライ<br>じゃが芋      | ロールパン                  | 麦茶<br>おにぎり 小魚    | 麦茶<br>焼きうどん  |
| 10<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ      | キスの天ぷら<br>キス                             | 蓮根サラダ<br>蓮根 ほうれん草 赤・黄パプリカ    | バナナ   | 味噌汁<br>白菜 油揚げ       | 麦ご飯                    | 牛乳<br>ババロア クラッカー | 麦茶<br>おにぎり   |
| 11<br>金 | 牛乳<br>ベジタブルせんべい  | 酢鶏<br>鶏肉 じゃが芋 ビーマン 玉葱 茄子 人参              | もやしの梅おかか和え<br>もやし 梅 おかか      | みかん   | 中華スープ<br>レタス 卵      | 雑穀米                    | 牛乳<br>きなこトースト    | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 12<br>土 | 牛乳<br>ミレービスケット   | 鯖の塩焼き<br>鯖                               | 切干大根の酢の物<br>切干大根 人参 かいわれ 昆布  | オレンジ  | すまし汁<br>かばほこ 豆苗     | ご飯                     | 牛乳<br>バームクーヘン    |              |
| 15<br>火 | 牛乳<br>ミレービスケット   | おでん<br>大根 厚揚げ 昆布 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪 卵        |                              | ヨーグルト | 味噌汁<br>里芋 長葱        | ゆかりご飯                  | 牛乳<br>バイクドボール    | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 16<br>水 | 牛乳<br>とっとちゃんせんべい | 田舎うどん<br>ゆでうどん 鶏もも肉 人参 大根 しめじ 長葱         | 小松菜のネバネバサラダ<br>小松菜 長芋 納豆 海苔  | いちご   |                     |                        | 麦茶<br>おいなり 小魚    | 麦茶<br>焼きそば   |
| 17<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ      | 中華丼<br>お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし かまぼこ        |                              | バナナ   | 中華スープ<br>ほうれん草 じゃが芋 | ご飯                     | 牛乳<br>スパゲッティボリタン | 麦茶<br>おにぎり   |
| 18<br>金 | 牛乳<br>ベジタブルせんべい  | ハヤシライス<br>お肉 玉葱 しめじ トマト                  | キャベツの和え物<br>キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ  | みかん   | コンソメスープ<br>わかめ コーン  | ご飯                     | 麦茶<br>おしるこ 小魚    | 麦茶<br>焼きうどん  |
| 19<br>土 | 牛乳<br>ミレービスケット   | 鶏の味噌マヨネーズ焼き<br>鶏もも肉                      | 高野豆腐の煮物<br>高野豆腐 人参 南瓜        | オレンジ  | 味噌汁<br>小松菜 長葱       | ご飯                     | 麦茶<br>スティックパン    |              |
| 21<br>月 | 牛乳<br>クラッカー      | ブリの照り焼き<br>ブリ                            | 紅白和え<br>大根 人参                | ヨーグルト | すまし汁<br>花麩 ほうれん草    | 炊き込みごはん<br>舞茸 油揚げ 万能ネギ | 牛乳<br>ポップコーン     | 麦茶<br>チャーハン  |
| 22<br>火 | 牛乳<br>ミレービスケット   | 厚揚げとお肉の味噌炒め<br>厚揚げ お肉 キャベツ ビーマン 長葱 人参    | カブの浅漬け<br>カブ 白菜 黄パプリカ        | いちご   | 味噌汁<br>しめじ 茄子       | 雑穀米                    | 牛乳<br>ココアクッキー    | 麦茶<br>焼きそば   |
| 23<br>水 | 牛乳<br>とっとちゃんせんべい | 野菜と鶏肉のポトフ<br>鶏もも 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ |                              | バナナ   | ポテトフライ<br>じゃが芋      | ロールパン                  | 麦茶<br>おにぎり 小魚    | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 24<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ      | キスの天ぷら<br>キス                             | 蓮根サラダ<br>蓮根 ほうれん草 赤・黄パプリカ    | みかん   | 味噌汁<br>白菜 油揚げ       | 麦ご飯                    | 牛乳<br>ババロア クラッカー | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 25<br>金 | 牛乳<br>ベジタブルせんべい  | 酢鶏<br>鶏肉 じゃが芋 ビーマン 玉葱 茄子 人参              | もやしの梅おかか和え<br>もやし 梅 おかか      | オレンジ  | 中華スープ<br>レタス 卵      | 雑穀米                    | 牛乳<br>きなこトースト    | 麦茶<br>おにぎり   |
| 26<br>土 | 牛乳<br>ミレービスケット   | 鯖の塩焼き<br>鯖                               | 切干大根の酢の物<br>切干大根 人参 かいわれ 昆布  | ヨーグルト | すまし汁<br>かばほこ 豆苗     | ご飯                     | 牛乳<br>バームクーヘン    |              |
| 28<br>月 | 牛乳<br>クラッカー      | 鶏肉の塩レモン焼き<br>鶏もも肉 レモン                    | ごぼうと人参の胡麻和え<br>ごぼう 人参 いんげん   | みかん   | 味噌汁<br>玉葱 南瓜        | 麦ご飯                    | 麦茶<br>キムパ        | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 29<br>火 | 牛乳<br>ミレービスケット   | 田舎うどん<br>ゆでうどん 鶏もも肉 人参 大根 しめじ 長葱         | 小松菜のネバネバサラダ<br>小松菜 長芋 納豆 海苔  | バナナ   |                     |                        | 麦茶<br>おいなり 小魚    | 麦茶<br>焼きうどん  |
| 30<br>水 | 牛乳<br>とっとちゃんせんべい | 鶏のから揚げ<br>鶏もも肉 生姜 にんにく                   | マカロニサラダ<br>マカロニ 人参 胡瓜 カリフラワー | いちご   | すまし汁<br>蓮根 舞茸 万能ネギ  | 雑穀米                    | 牛乳<br>お誕生日スイーツ   | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 31<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ      | 中華丼<br>お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし かまぼこ        |                              | オレンジ  | 中華スープ<br>ほうれん草 じゃが芋 | ご飯                     | 牛乳<br>スパゲッティボリタン | 麦茶<br>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 534kcal      ・たんぱく質 21.9g      ・脂質 12.7g  
・カルシウム 234mg      ・食塩 1.6g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります