

# 平成31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 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	菜の花のお浸し 菜の花 竹輪 赤パプリカ ひじき	ヨーグルト	つみれ汁 いわし 長葱 春雨 わかめ 白菜	ご飯	麦茶 太巻き	麦茶 焼きそば
2 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 さつま揚げ 人参 いんげん	バナナ	味噌汁 もやし 万能ネギ	ご飯	牛乳 スティックパン	/
4 月	牛乳 クラッカー	和風ロールキャベツ キャベツ 玉葱 お肉 人参 しめじ ブロッコリー		オレンジ	コンソメスープ レタス カリフラワー	ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 チャーハン
5 火	牛乳 ミレービスケット	ジャーマンオムレツ 卵 ジャが芋 玉葱 お肉	ほうれん草のサラダ ほうれん草 もやし 赤パプリカ	いちご	すまし汁 なめこ 豆腐	麦ご飯	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 焼きうどん
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参	みかん	味噌汁 キャベツ 茄子	雑穀米	牛乳 チチミ	麦茶 ピラフ
7 木	牛乳 うの花揚げ	あんかけ焼きそば 白菜 さくらげ お肉 人参 もやし には	さつま芋の甘煮 さつま芋	ヨーグルト	中華スープ 小松菜 春雨		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の香味焼き 鯖 生姜 長葱 大葉	がんもの煮物 がんも 人参 絹さや	バナナ	すまし汁 青梗菜 えのき	麦ご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	お肉と大根の煮物 お肉 大根	ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 コーン かつお節 胡麻	オレンジ	味噌汁 わかめ 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
12 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のチリソース風 鶏肉 玉葱	もやしのナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	いちご	中華スープ 白菜 万能ネギ	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の塩焼き 鮭	レンコンの煮物 レンコン 人参 こんにゃく いんげん	みかん	味噌汁 豆腐 わかめ	麦ご飯	牛乳 シュガートースト	麦茶 ピラフ
14 木	牛乳 うの花揚げ	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	すまし汁 そうめん 三つ葉	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャが芋 玉葱	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤パプリカ 南瓜 ツナ	バナナ	コンソメスープ 大根 コーン パセリ	ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
16 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	切り昆布の煮物 切り昆布 さつま揚げ 人参 いんげん	オレンジ	味噌汁 もやし 万能ネギ	ご飯	牛乳 スティックパン	/
18 月	牛乳 クラッカー	和風ロールキャベツ キャベツ 玉葱 お肉 人参 しめじ ブロッコリー		いちご	コンソメスープ レタス カリフラワー	ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼きうどん
19 火	牛乳 ミレービスケット	ジャーマンオムレツ 卵 ジャが芋 玉葱 お肉	ほうれん草のサラダ ほうれん草 もやし 赤パプリカ	みかん	すまし汁 なめこ 豆腐	麦ご飯	麦茶 フライド長芋 小魚	麦茶 おにぎり
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ 茄子	雑穀米	牛乳 チチミ	麦茶 ピラフ
21 木	牛乳 うの花揚げ	あんかけ焼きそば 白菜 さくらげ お肉 人参 もやし には	さつま芋の甘煮 さつま芋	バナナ	中華スープ 小松菜 春雨		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の香味焼き 鯖 生姜 長葱 大葉	がんもの煮物 がんも 人参 絹さや	オレンジ	すまし汁 青梗菜 えのき	麦ご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
23 土	牛乳 ミレービスケット	お肉と大根の煮物 お肉 大根	ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 コーン かつお節 胡麻	いちご	味噌汁 わかめ 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	/
25 月	牛乳 クラッカー	鮭の塩焼き 鮭	レンコンの煮物 レンコン 人参 こんにゃく いんげん	みかん	味噌汁 もやし 万能ネギ	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 チャーハン
26 火	牛乳 ミレービスケット	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 さくらげ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 焼きそば
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 豆腐 玉葱	ミックスベジタブル じゃがいも 人参 コーン 赤パプリカ いんげん	バナナ	味噌汁 蓮根 長葱 かいわれ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
28 木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも肉 人参 ジャが芋 玉葱	大豆サラダ 大豆 胡瓜 赤パプリカ 南瓜 ツナ	オレンジ	コンソメスープ 大根 コーン パセリ	ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 焼きうどん

※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 533kcal
- ・たんぱく質 21.2g
- ・脂質 13g
- ・カルシウム 217mg
- ・食塩 1.7g