

# 令和元年 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						
2月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 ジャが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	みかん	コンソメスープ レタス コーン	ロールパン	麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 焼きそば
3火	牛乳 ミレービスケット	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	ヨーグルト	すまし汁 わかめ えのき	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 ピラフ
4水	牛乳 とっちゃんせんべい	里芋コロッケ 里芋 パーコン 玉葱	キャベツサラダ キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ	バナナ	味噌汁 なめこ お麩	雑穀米	牛乳 プリン クラッカー	麦茶 焼きうどん
5木	牛乳 うの花揚げ	ラーメン 中華種 ニラ 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 五平餅 小魚	麦茶 サンドイッチ
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の蒲焼き 鯖	ごぼうの炒め煮 ごぼう 人参 竹輪 ビーマン	みかん	すまし汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 混ぜご飯
7土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 コーン 玉葱 ビーマン マッシュルーム		ヨーグルト	コンソメスープ エリンギ キャベツ 大根	ご飯	牛乳 スティックパン	
9月	牛乳 クラッカー	コンソメ鮭ポテト 鮭 ジャが芋	野菜の煮浸し キャベツ 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 蓮根 絹豆腐	雑穀米	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 チャーハン
10火	牛乳 ミレービスケット	春巻き お肉 こんにゃく ジャが芋 玉葱	白菜サラダ 白菜 かいわれ ツナ 赤パプリカ	りんご	中華スープ じゃが芋 ニラ	麦ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 おにぎり
11水	牛乳 とっちゃんせんべい	タラのレモンバター焼き たら	小松菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	みかん	すまし汁 ごぼう こんにゃく 厚揚げ	雑穀米	牛乳 バナナコッタ	麦茶 焼きそば
12木	牛乳 うの花揚げ	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ つきこん 青梗菜 長葱		ヨーグルト	味噌汁 卵 玉葱	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 サンドイッチ
13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	里芋の煮物 里芋 人参 万能ネギ	バナナ	すまし汁 白菜 わかめ	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
14土	牛乳 ミレービスケット	クリスマス会						
16月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 ジャが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	みかん	コンソメスープ レタス コーン	ロールパン	麦茶 ピラフ 小魚	麦茶 焼きうどん
17火	牛乳 ミレービスケット	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	ヨーグルト	味噌汁 わかめ えのき	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 チャーハン
18水	牛乳 とっちゃんせんべい	チーズハンバーグ お肉 絹豆腐 チーズ	ミックスベジタブル じゃが芋 人参 コーン グリンピース	バナナ	コンソメスープ 小松菜 トマト 大根	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
19木	牛乳 うの花揚げ	ラーメン 中華種 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 五平餅 小魚	麦茶 サンドイッチ
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の蒲焼き 鯖	ごぼうの炒め煮 ごぼう 人参 竹輪 ビーマン	みかん	すまし汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 ピラフ
21土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 コーン 玉葱 ビーマン マッシュルーム		ヨーグルト	コンソメスープ エリンギ キャベツ 大根	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
23月	牛乳 クラッカー	コンソメ鮭ポテト 鮭 ジャが芋	野菜の煮浸し キャベツ 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 蓮根 絹豆腐	雑穀米	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 焼きそば
24火	牛乳 ミレービスケット	クリスマスメニュー						
25水	牛乳 とっちゃんせんべい	タラのレモンバター焼き たら	小松菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	りんご	すまし汁 ごぼう こんにゃく 厚揚げ	雑穀米	牛乳 バナナコッタ	麦茶 チャーハン
26木	牛乳 うの花揚げ	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ つきこん 青梗菜 長葱		みかん	味噌汁 卵 玉葱	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 焼きうどん
27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	里芋の煮物 里芋 人参 万能ネギ	ヨーグルト	すまし汁 白菜 わかめ	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 混ぜご飯
28土	牛乳 ミレービスケット	あんかけうどん うどん 赤・黄パプリカ ビーマン お肉 キャベツ もやし きくらげ 長葱		バナナ	味噌汁 さつま芋 玉葱		牛乳 スティックパン	

※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 591kcal ・たんぱく質 23.4g ・脂質 16.5g  
 ・カルシウム 272mg ・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