

令和2年 1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						
4 土	牛乳 ベジタブルせんべい	中華丼 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 わかめ コーン	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ トマト	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ	みかん	コンソメスープ 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 シュガートスト	麦茶 チャーハン
7 火	牛乳 クラッカー	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	オレンジ	すまし汁 花麩 ほうれん草	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	麦茶 七草粥 小魚	麦茶 サンドイッチ
8 水	牛乳 ミレービスケット	厚揚げとお肉の味噌炒め 厚揚げ お肉 キャベツ ピーマン 長葱 人参	カブの浅漬け カブ 白菜 黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 もやし まいたけ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 ピラフ
9 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	キスの天ぷら キス	ほうれん草の煮浸し ほうれん草 しめじ 赤パプリカ	いちご	すまし汁 そうめん かまぼこ	雑穀米	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きうどん
10 金	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の照り焼き 鶏肉	根菜煮 蓮根 ごぼう 人参 ちくわ いんげん	バナナ	味噌汁 茄子 玉ねぎ	麦ご飯	牛乳 ハバロア クラッカー	麦茶 混ぜご飯
11 土	牛乳 ベジタブルせんべい	塩焼きそば 焼きそば お肉 人参 きくらげ 万能ねぎ キャベツ もやし		みかん	中華スープ 長ネギ わかめ		麦茶 スティックパン	
14 火	牛乳 ミレービスケット	酢鶏 鶏肉 ジャが芋 ピーマン 玉葱 人参	もやしの梅おかか和え もやし 梅 おかか	オレンジ	すまし汁 大根 茄子	雑穀米	牛乳 サツマイモ団子	麦茶 焼きそば
15 水	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	ヨーグルト	味噌汁 里芋 長葱	麦ご飯	牛乳 ゼリー	麦茶 サンドイッチ
16 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	田舎うどん 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 小松菜 長芋 納豆 海苔	いちご			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 おにぎり
17 金	牛乳 うの花揚げ	鶏むね肉のトマト煮 鶏むね肉 玉ネギ トマト	ブロッコリーのカレー和え ブロッコリー ジャガイモ	バナナ	コンソメスープ 白菜 エリンギ	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 混ぜご飯
18 土	牛乳 ベジタブルせんべい	中華丼 お肉 白菜 きくらげ 人参 青梗菜 もやし かまぼこ		みかん	中華スープ わかめ コーン	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
20 月	牛乳 ミレービスケット	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ トマト	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 赤・黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 小松菜 長葱	ご飯	牛乳 シュガートスト	麦茶 チャーハン
21 火	牛乳 クラッカー	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	ヨーグルト	すまし汁 花麩 ほうれん草	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	麦茶 くずもち 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 水	牛乳 ミレービスケット	おでん 大根 厚揚げ 昆布 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪 卵		いちご	味噌汁 もやし まいたけ	ゆかりご飯 ゆかり	牛乳 クッキー	麦茶 ピラフ
23 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	キスの天ぷら キス	ほうれん草の煮浸し ほうれん草 しめじ 赤パプリカ	バナナ	すまし汁 そうめん かまぼこ	麦ごはん	牛乳 ポップコーン	麦茶 焼きうどん
24 金	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の照り焼き 鶏肉	根菜煮 蓮根 ごぼう 人参 ちくわ	みかん	味噌汁 茄子 玉ねぎ	雑穀米	牛乳 ハバロア クラッカー	麦茶 混ぜご飯
25 土	牛乳 ベジタブルせんべい	塩焼きそば 焼きそば お肉 人参 きくらげ 万能ねぎ キャベツ もやし		オレンジ	中華スープ 長ネギ わかめ		麦茶 スティックパン	
27 月	牛乳 ミレービスケット	野菜と鶏肉のポトフ 鶏もも 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー しめじ		ヨーグルト	コーンポタージュ コーン	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
28 火	牛乳 クラッカー	酢鶏 鶏肉 ジャが芋 ピーマン 玉葱 茄子 人参	もやしの梅おかか和え もやし 梅 おかか	いちご	すまし汁 大根 茄子	麦ご飯	牛乳 サツマイモ団子	麦茶 チャーハン
29 水	牛乳 ミレービスケット	和風スパゲッティ パスタ ツナ キャベツ しめじ 海苔	ポテトサラダ じゃが芋 玉ネギ 胡瓜 コーン	バナナ	すまし汁 ほうれん草		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
30 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏むね肉のトマト煮 鶏むね肉 玉ネギ トマト	ブロッコリーのカレー和え ブロッコリー ジャガイモ	みかん	コンソメスープ 白菜 エリンギ	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼うどん
31 金	牛乳 うの花揚げ	田舎うどん 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 小松菜 長芋 納豆 海苔	オレンジ			麦茶 おいなり 小魚	麦茶 サンドイッチ

※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 580kcal ・たんぱく質 22.4g ・脂質 15.7g
 ・カルシウム 230mg ・食塩 1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります