

# 令和2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 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	ヨーグルト	味噌汁 大根 もやし	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
3 月	牛乳 クラッカー	鬼ご飯〜ケチャップライス〜 ご飯 人参 コーン グリンピース	菜の花のツナ和え 菜の花 竹輪 赤パプリカ ツナ	みかん	つみれ汁 手まり麩 つみれ	ご飯	麦茶 恵方巻 小魚	麦茶 焼きそば
4 火	牛乳 ミレービスケット	あんかけ焼き豆腐 木綿豆腐 お肉 白菜 長ネギ ビーマン 人参 きくらげ		いちご	味噌汁 じゃが芋 わかめ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
5 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	焼きそば 中華麺 人参 キャベツ もやし にら	さつま芋の甘煮 さつま芋	バナナ	中華スープ しめじ 卵		麦茶 ピラフ	麦茶 焼きうどん
6 木	牛乳 うの花揚げ	お肉と大根の煮物 お肉 大根	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参	オレンジ	すまし汁 青梗菜 えのき	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	根菜の炒め煮 ごぼう 人参 こんにゃく レンコン インゲン	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ 茄子	麦ご飯	牛乳 スマイル寒天	麦茶 おにぎり
8 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ビーマン 人参 長ネギ コーン		いちご	春雨スープ 春雨 小松菜 きくらげ	ご飯	牛乳 スティックパン	
10 月	牛乳 クラッカー	鮭の塩麴焼き 鮭	もやしのナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	みかん	すまし汁 油揚げ 菜の花	麦ご飯	牛乳 蒸しパン クラッカー	麦茶 混ぜご飯
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ	コンソメスープ コーン 白菜	ご飯	牛乳 パイナップルチーズケーキ	麦茶 おにぎり
13 木	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ 卵 じゃが芋 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	オレンジ	すまし汁 豆腐 なめこ	雑穀米	牛乳 肉まん	麦茶 焼きそば
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	バーベキューチキン 鶏もも肉	小松菜と大根のシラス和え 小松菜 大根 シラス 人参	ヨーグルト	味噌汁 蓮根 麩	麦ご飯	牛乳 ココアくずもち	麦茶 チャーハン
15 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	いちご	味噌汁 大根 もやし	雑穀米	牛乳 バームクーヘン	
17 月	牛乳 クラッカー	ロールキャベツ キャベツ 玉葱 お肉	マカロニサラダ マカロニ フロッコリー 赤・黄パプリカ	みかん		ロールパン	麦茶 炊き込みご飯	麦茶 焼うどん
18 火	牛乳 ミレービスケット	あんかけ焼き豆腐 木綿豆腐 お肉 白菜 長ネギ ビーマン 人参 きくらげ		バナナ	味噌汁 じゃが芋 わかめ	麦ご飯	牛乳 スコーン	麦茶 混ぜご飯
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	焼きそば 白菜 きくらげ お肉 人参 もやし にら	さつま芋の甘煮 さつま芋	オレンジ	中華スープ しめじ 卵		麦茶 ピラフ	麦茶 サンドイッチ
20 木	牛乳 うの花揚げ	お肉と大根の煮物 お肉 大根	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参	ヨーグルト	すまし汁 青梗菜 えのき	雑穀米	牛乳 チヂミ	麦茶 おにぎり
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の磯部揚げ カラスガレイ 青のり	根菜の炒め煮 ごぼう 人参 こんにゃく レンコン インゲン	いちご	味噌汁 キャベツ 茄子	麦ご飯	牛乳 スマイル寒天	麦茶 ピラフ
22 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ビーマン 人参 長ネギ コーン		みかん	春雨スープ 春雨 小松菜	ご飯	牛乳 スティックパン	
25 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩麴焼き 鮭	もやしのナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	バナナ	すまし汁 油揚げ 菜の花	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 にんにく 生姜	カリフラワーのお浸し カリフラワー 人参 豆苗	オレンジ	味噌汁 小松菜 白菜	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば
27 木	牛乳 うの花揚げ	ジャーマンオムレツ 卵 じゃが芋 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	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 なめこ	雑穀米	牛乳 肉まん	麦茶 チャーハン
28 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	いちご	味噌汁 大根 えのき	雑穀米	牛乳 ココアくずもち	麦茶 サンドイッチ
29 土	牛乳 ミレービスケット	ささみカツ丼 ささ身 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ネギ		みかん	味噌汁 さつま芋 油揚げ 玉ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	

※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・ご飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 560kcal      ・たんぱく質 22.1g      ・脂質 13.3g  
 ・カルシウム 253mg      ・食塩 1.6g