

令和2年 3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	ポークビーンズ お肉 ミックスビーンズ 玉ネギ 人参 ジャガイモ			いちご コンソメスープ ロールパン レタス コーン	麦茶 おにぎり 小魚 ピラフ
3火	牛乳 ミレービスケット	ちらし寿司 鮭 コーン 三つ葉 焼き海苔	茶碗蒸し 卵 たけのこ わかめ かまぼこ 人参	オレンジ すまし汁 豆腐 花麩	ご飯 牛乳 ひな祭りスイーツ	麦茶 焼うどん
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	赤魚の唐揚げ 鯖 味噌	切干大根とほうれん草の胡麻和え 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ	りんご 味噌汁 大根 茄子	麦ご飯 牛乳 蒸しパン	麦茶 おにぎり
5木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも肉 にんにく 生姜	野菜の土佐和え キャベツ 人参 胡瓜 鰹節	バナナ 味噌汁 わかめ もやし 玉葱	雑穀米 麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
6金	牛乳 バジタブルせんべい	鯖のマヨみそ焼き 鯖 味噌	高野豆腐の煮物 高野豆腐 レンコン 人参 ひじき いんげん	ヨーグルト すまし汁 なめこ 舞茸	麦ご飯 牛乳 ポテトフライ	麦茶 混ぜご飯
7土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 お肉 人参 玉葱 ニラ もやし			いちご 中華スープ しめじ 長ネギ 黄パプリカ	ご飯 牛乳 スティックパン
9月	牛乳 クラッカー	カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋	ブロッコリーの彩りあなか ブロッコリー 蒲鉾 赤・黄パプリカ	オレンジ コンソメスープ 白菜	ご飯 牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼きそば
10火	牛乳 ミレービスケット	カジキカツ めかじき	カブのナムル カブ カブの葉 赤・黄パプリカ	りんご 味噌汁 キャベツ 油揚げ	雑穀米 牛乳 ゴマ菓子	麦茶 サンドイッチ
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	八宝菜 お肉 白菜 人参 さくらげ たけのこ 長葱 かまぼこ ビーマン	じゃが芋の海苔塩和え じゃが芋 海苔	バナナ 中華スープ 豆苗 玉葱	麦ご飯 牛乳 芋けんぴ	麦茶 ピラフ
12木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のフォー フォー 鶏もも肉 万能ネギ 人参 もやし	厚揚げのおろし煮 厚揚げ 大根	オレンジ	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
13金	牛乳 バジタブルせんべい	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	ヨーグルト 味噌汁 ほうれん草 えのき	雑穀米 牛乳 ミートマカロニ	麦茶 混ぜご飯
14土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム			いちご コンソメスープ トマト レタス もやし	ご飯 牛乳 バームクーヘン
16月	牛乳 クラッカー	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 キャベツ 玉葱	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草	りんご すまし汁 板麩 しめじ	麦ご飯 牛乳 カレーサモサ	麦茶 サンドイッチ
17火	牛乳 ミレービスケット	スパゲッティミートソース パスタ 玉葱 トマト お肉 にんにく	菜の花のお浸し 菜の花 油揚げ えのき	バナナ コンソメスープ 大根 キャベツ	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 豆腐	ブロッコリーサラダ ブロッコリー 赤・黄パプリカ	ヨーグルト コーンスープ コーン	麦ご飯 麦茶 フルーツボンチ クラッカー	麦茶 焼うどん
19木	牛乳 うの花揚げ	赤魚の唐揚げ 鯖 味噌	切干大根とほうれん草の胡麻和え 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ	いちご 味噌汁 大根 茄子	雑穀米 牛乳 蒸しパン	麦茶 ピラフ
21土	牛乳 ミレービスケット	プルコギ丼 お肉 人参 玉葱 ニラ もやし			オレンジ 中華スープ しめじ 長ネギ 黄パプリカ	ご飯 牛乳 スティックパン
23月	牛乳 クラッカー	ポークビーンズ お肉 ミックスビーンズ 玉ネギ 人参 ジャガイモ			りんご コンソメスープ ロールパン レタス コーン	麦茶 おにぎり 小魚 チャーハン
24火	牛乳 ミレービスケット	カジキカツ めかじき	カブのナムル カブ カブの葉 赤・黄パプリカ	バナナ 味噌汁 キャベツ 油揚げ	麦ご飯 牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	八宝菜 お肉 白菜 人参 さくらげ たけのこ 長葱 かまぼこ ビーマン	じゃが芋の海苔塩和え じゃが芋 海苔	ヨーグルト 中華スープ 豆苗 玉葱	雑穀米 牛乳 芋けんぴ	麦茶 サンドイッチ
26木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のフォー フォー 鶏もも肉 万能ネギ 人参 もやし	厚揚げのおろし煮 厚揚げ 大根	いちご	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
27金	牛乳 バジタブルせんべい	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	オレンジ 味噌汁 ほうれん草 えのき	麦ご飯 牛乳 ミートマカロニ	麦茶 混ぜご飯
28土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム			りんご コンソメスープ トマト レタス もやし	ご飯 牛乳 バームクーヘン
30月	牛乳 クラッカー	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 キャベツ 玉葱	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草	ヨーグルト すまし汁 板麩 しめじ	雑穀米 牛乳 ちんすこう	麦茶 サンドイッチ
31火	牛乳 ミレービスケット	カレーライス 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋	ブロッコリーの彩りあなか ブロッコリー 蒲鉾 赤・黄パプリカ	バナナ コンソメスープ 白菜	ご飯 牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼きそば

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※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 579kcal ・たんぱく質 23.3g ・脂質 15.6g
 ・カルシウム 268mg ・食塩 1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります