

令和2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						
1 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	バナナ	味噌汁 じゃが芋 長ネギ	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 おにぎり
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	シュウマイ お肉 玉葱	白菜のお浸し 白菜 ほうれん草 人参 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 わかめ えのき	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きそば
3 木	牛乳 うの花揚げ	タラの唐揚げ	里芋の煮物 里芋 人参 万能ネギ こんにゃく	みかん	味噌汁 キャベツ 玉葱	麦ご飯	麦茶 ふかし芋 小魚	麦茶 サンドイッチ
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のゴマダレ焼き 鶏もも肉	大根のゆかり和え 大根 人参 豆苗	りんご	すまし汁 エリンギ もやし	雑穀米	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 ピラフ
5 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の蒲焼き 鯖	ごぼうの炒め煮 ごぼう 人参 竹輪 ビーマン	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
7 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		ヨーグルト	すまし汁 青梗菜 蒲鉾 板麩	ゆかりご飯	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 チャーハン
8 火	牛乳 ミレービスケット	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつまいも 人参 玉葱	南瓜のそぼろあんかけ 南瓜 鶏ひき肉	みかん	味噌汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 パンナコッタ	麦茶 焼うどん
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭のホイル焼き 鮭 赤・黄パプリカ 玉ねぎ えのき しめじ	ふかし芋の海苔塩 じゃが芋	りんご	すまし汁 豆腐 三つ葉	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 おにぎり
10 木	牛乳 うの花揚げ	ラーメン 中華麺 キャベツ 人参 コーン きくらげ 長葱 もやし とうもろこし	さつまいもの煮物 さつまいも	バナナ			麦茶 五平餅 小魚	麦茶 サンドイッチ
11 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	青梗菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	ヨーグルト	味噌汁 大根 もやし	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
12 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 人参 白菜 長ネギ 青梗菜 かまぼこ きくらげ たけのこ		みかん	中華スープ コーン 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
14 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	りんご		ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼きそば
15 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	バナナ	味噌汁 じゃが芋 長ネギ	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 サンドイッチ
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	野菜ピザ 茄子 玉葱 コーン しめじ お肉 ブロッコリー	ポテトフライ じゃが芋	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 赤・黄パプリカ		牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 混ぜご飯
17 木	牛乳 うの花揚げ	タラの唐揚げ たら	里芋の煮物 里芋 人参 万能ネギ こんにゃく	みかん	味噌汁 キャベツ 玉葱	雑穀米	麦茶 ふかし芋 小魚	麦茶 チャーハン
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鶏肉のゴマダレ焼き 鶏もも肉	大根のゆかり和え 大根 人参 豆苗	りんご	すまし汁 エリンギ もやし	麦ご飯	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 おにぎり
19 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の蒲焼き 鯖	ごぼうの炒め煮 ごぼう 人参 竹輪 ビーマン	バナナ	味噌汁 茄子 油揚げ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
21 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱		ヨーグルト	すまし汁 青梗菜 蒲鉾 板麩	ゆかりご飯	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 焼うどん
22 火	牛乳 ミレービスケット	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつまいも 人参 玉葱	南瓜のそぼろあんかけ 南瓜 鶏ひき肉	みかん	味噌汁 ほうれん草	ご飯	牛乳 パンナコッタ	麦茶 ピラフ
23 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭のホイル焼き 鮭 赤・黄パプリカ 玉ねぎ えのき しめじ	ふかし芋の海苔塩 じゃが芋	りんご	すまし汁 豆腐 三つ葉	麦ご飯	牛乳 ミートパイ	麦茶 サンドイッチ
24 木	牛乳 うの花揚げ	クリスマスメニュー					牛乳	麦茶 混ぜご飯
25 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	青梗菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	ヨーグルト	味噌汁 大根 もやし	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
26 土	牛乳 ミレービスケット	中華丼 お肉 人参 白菜 長ネギ 青梗菜 かまぼこ きくらげ たけのこ		みかん	中華スープ コーン 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
28 月	牛乳 クラッカー	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		りんご	味噌汁 さつまいも 玉葱		麦茶 ピラフ	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、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 573kcal ・たんぱく質 21.8g ・脂質 14.5g
 ・カルシウム 253mg ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります