

令和3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月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ じゃが芋	ごぼうサラダ ごぼう 人参 ひじき コーン 胡瓜	みかん	コンソメスープ 小松菜 長葱	ご飯	麦茶 おかき	麦茶 焼きそば
5火	牛乳 ミレービスケット	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	バナナ	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	牛乳 さつま芋団子	麦茶 チャーハン
6水	牛乳 とっとちゃんせんべい	高野豆腐の治部煮 高野豆腐 鶏もも肉 人参	カブの浅漬け カブ カブの葉 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 ゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
7木	牛乳 うの花揚げ	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	オレンジ	すまし汁 そうめん かまぼこ	雑穀米	麦茶 七草粥 小魚	麦茶 焼うどん
8金	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 ビーマン キャベツ もやし 長ネギ		いちご	中華スープ わかめ コーン		牛乳 じゃこトースト	麦茶 混ぜご飯
9土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	大根の煮物 大根 人参 こんにゃく 竹輪 万能ねぎ	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12火	牛乳 ミレービスケット	鯖の中華あんかけ 鯖 ビーマン 玉葱 人参	もやしの梅おかか和え もやし 梅 おかか	みかん	すまし汁 キャベツ 油揚げ	雑穀米	牛乳 人参ブリッツ	麦茶 ピラフ
13水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンパーム 鶏もも肉 チーズ	ブロッコリーのカレー和え ブロッコリー ジャガイモ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ 白菜 エリンギ	麦ご飯	牛乳 カレーパン	麦茶 焼きそば
14木	牛乳 うの花揚げ	ししゃもの磯部揚げ ししゃも	蓮根の炒め物 蓮根 こんにゃく ビーマン 人参	オレンジ	味噌汁 豆腐 長ネギ	雑穀米	牛乳 お好み焼き	麦茶 チャーハン
15金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
16土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	バナナ	味噌汁 わかめ ごぼう	ご飯	牛乳 おせんべい	
18月	牛乳 クラッカー	おでん 大根 厚揚げ 昆布 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪 卵		みかん	味噌汁 さつま芋 蓮根 菜の花	わかめご飯	麦茶 おいなり 小魚	麦茶 焼うどん
19火	牛乳 ミレービスケット	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	牛乳 さつま芋団子	麦茶 おにぎり
20水	牛乳 とっとちゃんせんべい	高野豆腐の治部煮 高野豆腐 鶏もも肉 人参	カブの浅漬け カブ 白菜 黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 もやし まいたけ	麦ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
21木	牛乳 うの花揚げ	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	牛乳 ポップコーン	麦茶 ピラフ
22金	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 ビーマン キャベツ もやし 長ネギ		みかん	中華スープ わかめ コーン		牛乳 じゃこトースト	麦茶 混ぜご飯
23土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	大根の煮物 大根 人参 こんにゃく 竹輪	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 バームクーヘン	
25月	牛乳 クラッカー	スパニッシュオムレツ 卵 お肉 じゃが芋 ほうれん草 玉葱	カリフラワーのお浸し カリフラワー	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 豆苗	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
26火	牛乳 ミレービスケット	鯖の中華あんかけ 鯖 ビーマン 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 キャベツ 油揚げ	雑穀米	牛乳 人参ブリッツ	麦茶 焼きそば
27水	牛乳 とっとちゃんせんべい	貝沢山のカレードリア 鶏もも肉 赤パプリカ コーン 茄子 玉葱 南瓜 じゃが芋		いちご	マカロニスープ マカロニ ブロッコリー トマト	ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
28木	牛乳 うの花揚げ	ししゃもの磯部揚げ ししゃも	蓮根の炒め物 蓮根 こんにゃく ビーマン 人参	みかん	味噌汁 豆腐 長ネギ	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 焼うどん
29金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	バナナ			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
30土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	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 わかめ ごぼう	ご飯	牛乳 おせんべい	

※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 522kcal ・たんぱく質 21.9g ・脂質 13.1g
 ・カルシウム 245mg ・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