

令和3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月	牛乳 クラッカー	鬼ご飯&こん棒 ご飯 人参 コーン グリンピース お肉	菜の花のツナ和え 菜の花 竹輪 赤パプリカ ツナ	いちご	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
2火	牛乳 ミレービスケット	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	マカロニサラダ マカロニ ブロッコリー 赤パプリカ	オレンジ	コンソメスープ キャベツ コーン	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の塩麹焼き 鮭	もやしのナムル もやし 人参 ピーマン 黄パプリカ	バナナ	味噌汁 高野豆腐 大根	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
4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	みかん	すまし汁 青梗菜 えのき	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 おにぎり
5金	牛乳 バジタブルせんべい	あんかけ豆腐 木綿豆腐 お肉 白菜 長ネギ ピーマン 人参 きくらげ		ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 わかめ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
6土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ピーマン 人参 長ネギ コーン 蒲鉾		いちご	春雨スープ 春雨 小松菜 きくらげ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
8月	牛乳 クラッカー	ロールキャベツと野菜のトマト煮 キャベツ 玉葱 お肉 ブロッコリー じゃが芋		オレンジ	コンソメスープ もやし 豆苗	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
9火	牛乳 ミレービスケット	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	バナナ	味噌汁 白菜 茄子	麦ご飯	牛乳 肉まん	麦茶 チャーハン
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	パーベキューチキン 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	みかん	すまし汁 豆腐 なめこ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
12金	牛乳 バジタブルせんべい	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	ヨーグルト		ご飯	牛乳 パステウ	麦茶 混ぜご飯
13土	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌焼き 鯖	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	味噌汁 玉葱 舞茸	ご飯	牛乳 おせんべい	
15月	牛乳 クラッカー	コロッケ じゃが芋 玉葱 お肉	マカロニサラダ マカロニ ブロッコリー 赤パプリカ	いちご	コンソメスープ キャベツ コーン	麦ご飯	牛乳 スマイル寒天	麦茶 焼うどん
16火	牛乳 ミレービスケット	お肉の生姜煮 お肉 玉葱 生姜	貝沢山きんぴら ごぼう 人参 油揚げ ピーマン しらたき	みかん	味噌汁 大根 お麩	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 ピラフ
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の塩麹焼き 鮭	もやしのナムル もやし 人参 ピーマン 黄パプリカ	バナナ	味噌汁 高野豆腐 大根	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 サンドイッチ
18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	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きそば
19金	牛乳 バジタブルせんべい	ポトフ お肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー	コールスローサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	オレンジ		食パン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 おにぎり
20土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ピーマン 人参 長ネギ コーン 蒲鉾		いちご	春雨スープ 春雨 小松菜 きくらげ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
22月	牛乳 クラッカー	鯖の漬け焼き 鯖	ひじきの煮物 ひじき 人参 枝豆 大豆 竹輪	みかん	味噌汁 油揚げ 菜の花	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲッティナポリタン スパゲッティ 玉葱 ピーマン お肉 マッシュルーム	カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 豆苗	ヨーグルト	コンソメスープ コーン		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
25木	牛乳 うの花揚げ	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	バナナ	味噌汁 白菜 茄子	雑穀米	牛乳 肉まん	麦茶 焼うどん
26金	牛乳 バジタブルせんべい	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	オレンジ		ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
27土	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌焼き 鯖	ほうれん草のサラダ ほうれん草 もやし 赤パプリカ	いちご	味噌汁 玉葱 舞茸	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 558kcal
 ・たんぱく質 23.5g
 ・脂質 13.5g
 ・カルシウム 259mg
 ・食塩 1.6g