

# 令和3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						
1月	牛乳 クラッカー	ひりょうず 木綿豆腐 人参 ひじき さくらげ 枝豆	カブのナムル カブ カブの葉 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 舞茸	麦ご飯	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
2火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ひじきサラダ ひじき 大根 人参 豆苗	バナナ	中華スープ 青梗菜 玉葱	雑穀米	牛乳 芋けんぴ	麦茶 混ぜご飯
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 お麩	ご飯	牛乳 ひな祭りスイーツ	麦茶 ピラフ
4木	牛乳 うの花揚げ	お肉と野菜のケチャップ炒め お肉 玉葱 しめじ	じゃが芋のシャキシャキ和え じゃが芋 もやし 豆苗 黄パプリカ	りんご	味噌汁 白菜 茄子	麦ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
5金	牛乳 バジタブルせんべい	カジキカツ めかじき	キャベツサラダ キャベツ 人参 コーン 胡瓜	いちご	すまし汁 菜の花 わかめ 長ネギ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
6土	牛乳 ミレービスケット	ブルコギ丼 お肉 人参 玉葱 ニラ もやし		ヨーグルト	春雨スープ さくらげ 春雨 かいわれ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
8月	牛乳 クラッカー	ミートストロガノフ お肉 玉葱 マッシュルーム しめじ	小松菜の和え物 小松菜 人参 つきこんにゃく 油揚げ	オレンジ		ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 おにぎり
9火	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 ピーマン 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	三色丼 鶏ひき肉 ほうれん草 卵	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	りんご	すまし汁 なめこ 板麩	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
11木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	菜の花のお浸し 菜の花 油揚げ えのき 赤パプリカ	いちご	味噌汁 じゃが芋 玉葱	雑穀米	牛乳 カレーサモサ	麦茶 混ぜご飯
12金	牛乳 バジタブルせんべい	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	ヨーグルト			牛乳 ミートマカロニ	麦茶 サンドイッチ
13土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム		バナナ	コンソメスープ レタス キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	
15月	牛乳 クラッカー	ひりょうず 木綿豆腐 人参 ひじき さくらげ 枝豆	カブのナムル カブ カブの葉 赤・黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 なめこ 舞茸	麦ご飯	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
16火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草 人参	りんご	すまし汁 竹輪 三つ葉	雑穀米	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 ピラフ
17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 カリフラワー 赤・黄パプリカ	いちご	マカロニスープ マカロニ エリンギ エノキ	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
18木	牛乳 うの花揚げ	カジキカツ めかじき	キャベツサラダ キャベツ 人参 コーン 胡瓜	ヨーグルト	すまし汁 菜の花 わかめ 長ネギ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
19金	牛乳 バジタブルせんべい	お肉と野菜のケチャップ炒め お肉 玉葱 しめじ	じゃが芋のシャキシャキ和え じゃが芋 もやし 豆苗 黄パプリカ	バナナ	味噌汁 白菜 茄子	麦ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 サンドイッチ
22月	牛乳 クラッカー	ミートストロガノフ お肉 玉葱 マッシュルーム しめじ	小松菜の和え物 小松菜 人参 つきこんにゃく 油揚げ	オレンジ		ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
23火	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 ピーマン 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	りんご	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼うどん
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	三色丼 鶏ひき肉 ほうれん草 卵	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	いちご	すまし汁 なめこ 板麩	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 ピラフ
25木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	菜の花のお浸し 菜の花 油揚げ えのき 赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯	牛乳 カレーサモサ	麦茶 混ぜご飯
26金	牛乳 バジタブルせんべい	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	バナナ			牛乳 ミートマカロニ	麦茶 サンドイッチ
27土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム		オレンジ	コンソメスープ レタス キャベツ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
29月	牛乳 クラッカー	酢鶏 鶏もも肉 ピーマン たけのこ 人参 玉葱 さくらげ	青梗菜の中華和え 青梗菜 もやし	りんご	中華スープ 長ネギ わかめ	雑穀米	牛乳 ちんすこう	麦茶 おにぎり
30火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草 人参	いちご	すまし汁 竹輪 三つ葉	麦ご飯	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 焼うどん
31水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お肉の生姜焼き お肉 生姜 玉葱	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ きぬさや	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 万能ねぎ	雑穀米	麦茶 チャーハン	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 585kcal      ・たんぱく質 24.0g      ・脂質 14.6g  
 ・カルシウム 255mg      ・食塩 1.5g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります