

令和3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 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯛大根 鯛 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 もやし 万能ねぎ	ゆかりご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ピラフ
2 木	牛乳 うの花揚げ	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	みかん	すまし汁 わかめ えのき	雑穀米	麦茶 スープパスタ	麦茶 サンドイッチ
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タラの唐揚げ タラ	里芋の煮物 里芋 人参 万能ネギ こんにゃく	りんご	味噌汁 キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 焼うどん
4 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		バナナ	中華スープ コーン 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
6 月	牛乳 クラッカー	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	ヨーグルト	すまし汁 エリンギ もやし	雑穀米	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 おにぎり
7 火	牛乳 ミレービスケット	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		みかん	味噌汁 ほうれん草 白菜	麦ご飯	麦茶 ふかし芋 小魚	麦茶 混ぜご飯
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつまい 人参 玉葱	南瓜のそぼろあんかけ 南瓜 鶏ひき肉	りんご	すまし汁 青梗菜 油揚げ	ご飯	牛乳 パンナコッタ	麦茶 チャーハン
9 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のホイル焼き 鮭 赤・黄パプリカ 玉ねぎ えのき しめじ	じゃが芋の海苔塩 じゃが芋	バナナ	味噌汁 豆腐 豆苗	雑穀米	牛乳 メロンパンスコーン	麦茶 焼きそば
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 ねぎ	さつまいの煮物 さつまい	みかん			麦茶 五平餅 小魚	麦茶 サンドイッチ
11 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	ヨーグルト	味噌汁 茄子 大根	ご飯	牛乳 おせんべい	
13 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 焼うどん
14 火	牛乳 ミレービスケット	鯛大根 鯛 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 もやし 万能ねぎ	ゆかりご飯	牛乳 ゼリー	麦茶 混ぜご飯
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏肉	根菜の煮物 蓮根 人参 ごぼう 竹輪	みかん	すまし汁 青梗菜 しめじ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
16 木	牛乳 うの花揚げ	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	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	麦茶 おにぎり
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タラの唐揚げ タラ	里芋の煮物 里芋 人参 万能ネギ こんにゃく	りんご	味噌汁 キャベツ 玉葱	雑穀米	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 サンドイッチ
18 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		バナナ	中華スープ コーン 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 月	牛乳 クラッカー	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	ヨーグルト	すまし汁 エリンギ もやし	雑穀米	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 チャーハン
21 火	牛乳 ミレービスケット	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		みかん	味噌汁 ほうれん草 白菜	麦ご飯	麦茶 ふかし芋 小魚	麦茶 おにぎり
22 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	りんご	コンソメスープ レタス 赤・黄パプリカ		牛乳 パンナコッタ	麦茶 サンドイッチ
23 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のホイル焼き 鮭 赤・黄パプリカ 玉ねぎ えのき しめじ	じゃが芋の海苔塩 じゃが芋	バナナ	味噌汁 豆腐 豆苗	雑穀米	牛乳 メロンパンスコーン	麦茶 焼きそば
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	クリスマスメニュー					牛乳	麦茶 混ぜご飯
25 土	牛乳 ミレービスケット	白身魚のカレー焼き カラスガレイ	青梗菜の昆布和え 小松菜 昆布 えのき 人参	みかん	味噌汁 大根 もやし	ご飯	牛乳 おせんべい	
27 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		食パン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼うどん
28 火	牛乳 ミレービスケット	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		バナナ	味噌汁 さつまい 玉葱		牛乳 ゼリー	麦茶 混ぜご飯

※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、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 555kcal ・たんぱく質 20.8g ・脂質 14.3g
 ・カルシウム 226mg ・食塩 1.3g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります