

令和4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 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鯖	大豆の煮物 大豆 人参 ひじき いんげん れんこん	バナナ	味噌汁 わかめ ごぼう	雑穀米	麦茶 さつま芋団子	麦茶 混ぜご飯
5 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏肉のコンソメ醤油煮 鶏もも肉 玉葱	じゃが芋の煮物 じゃが芋 ビーマン 人参 さつま揚げ	みかん	すまし汁 そうめん 板麩	ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
6 木	牛乳 うの花揚げ	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 蓮根 菜の花	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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		オレンジ	中華スープ 豆苗 コーン		麦茶 七草粥 小魚	麦茶 サンドイッチ
8 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の塩麹焼き 鶏もも肉	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	いちご	味噌汁 茄子 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
11 火	牛乳 ミレービスケット	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	みかん			麦茶 炊き込みご飯	麦茶 サンドイッチ
12 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の中華あんかけ 鯖 ビーマン 玉葱 人参	揚げごぼう ごぼう	バナナ	すまし汁 キャベツ 油揚げ	麦ご飯	麦茶 おかし 小魚	麦茶 チャーハン
13 木	牛乳 うの花揚げ	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	雑穀米	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼うどん
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 混ぜご飯
15 土	牛乳 ミレービスケット	白身魚の漬け焼き カラスガレイ	大根の煮物 大根 人参 こんにゃく 竹輪 万能ねぎ	いちご	すまし汁 なめこ ニラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
17 月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の治部煮 高野豆腐 鶏もも肉 人参 茄子 たけのこ		みかん	味噌汁 もやし maidake	雑穀米	牛乳 肉まん	麦茶 おにぎり
18 火	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鯖	大豆の煮物 大豆 人参 ひじき いんげん れんこん	バナナ	味噌汁 わかめ ごぼう	麦ご飯	麦茶 さつま芋団子	麦茶 混ぜご飯
19 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	おでん 大根 厚揚げ 昆布 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪 卵 ちくわぶ		ヨーグルト	すまし汁 花麩 ほうれん草	わかめご飯 わかめ	牛乳 オートミールケーキ	麦茶 焼きそば
20 木	牛乳 うの花揚げ	ブリの照り焼き ブリ	紅白和え 大根 人参	オレンジ	味噌汁 さつま芋 蓮根 菜の花	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
21 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 豆苗 コーン		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の塩麹焼き 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 茄子 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
24 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	みかん	コンソメスープ レタス 豆苗	ロールパン	牛乳 パステウ	麦茶 ピラフ
25 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	揚げごぼう ごぼう	ヨーグルト	すまし汁 キャベツ 油揚げ	雑穀米	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
26 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	具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		オレンジ	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 混ぜご飯
27 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	いちご	味噌汁 豆腐 長ネギ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
28 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			牛乳 お好み焼き	麦茶 おにぎり
29 土	牛乳 ミレービスケット	白身魚の漬け焼き カラスガレイ	大根の煮物 大根 人参 こんにゃく 竹輪 万能ねぎ	みかん	すまし汁 なめこ ニラ	ご飯	牛乳 おせんべい	
31 月	牛乳 クラッカー	里芋とお肉の煮物 里芋 お肉 長ネギ	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参	ヨーグルト	味噌汁 もやし maidake	雑穀米	牛乳 どら焼き	麦茶 混ぜご飯

※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 545kcal ・たんぱく質 21.7g ・脂質 13.3g
 ・カルシウム 231mg ・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