

令和4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火	牛乳 ミレービスケット	あんかけ豆腐 木綿豆腐 お肉 白菜 長ネギ ビーマン 人参 きくらげ		オレンジ	味噌汁 じゃが芋 わかめ	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
2水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 黄パプリカ 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 サンドイッチ
3木	牛乳 うの花揚げ	バーベキューチキン 鶏モモ肉	小松菜と大根のシラス和え 小松菜 大根 シラス 人参	バナナ	味噌汁 白菜 茄子	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
4金	牛乳 バジタフルせんべい	鮭フライ 鮭	もやしナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	みかん	すまし汁 青梗菜 えのき	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 焼うどん
5土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ビーマン 人参 長ネギ コーン 蒲鉾		ヨーグルト	春雨スープ 春雨 小松菜 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
7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 フロッコリー 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 ピラフ	麦茶 おにぎり
8火	牛乳 ミレービスケット	鯖の漬け焼き 鯖	ひじきの煮物 ひじき 人参 枝豆 大豆 竹輪	いちご	味噌汁 油揚げ 菜の花	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
9水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 豆腐 なめこ	麦ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 ピラフ
10木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の照り焼き カラスガレイ	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 キャベツ 麩	雑穀米	牛乳 スマイル寒天	麦茶 焼うどん
12土	牛乳 ミレービスケット	焼きうどん お肉 ビーマン 人参 長ネギ 白菜 きくらげ		ヨーグルト	すまし汁 玉葱 舞茸		牛乳 おせんべい	
14月	牛乳 クラッカー	ポトフ お肉 玉葱 人参 じゃが芋 フロッコリー	コールスローサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	オレンジ		麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 チャーハン
15火	牛乳 ミレービスケット	あんかけ豆腐 木綿豆腐 お肉 白菜 長ネギ ビーマン 人参 きくらげ		バナナ	味噌汁 じゃが芋 わかめ	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
16水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲッティミートソース お肉 人参 玉葱	カリフラワーの和え物 カリフラワー 人参 豆苗	ヨーグルト	コーンスープ コーン		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 おにぎり
17木	牛乳 うの花揚げ	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	みかん	すまし汁 かまぼこ しめじ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 サンドイッチ
18金	牛乳 バジタフルせんべい	クリームシチュー 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱 フロッコリー	南瓜の含め煮 南瓜	いちご		食パン	牛乳 ピラフ	麦茶 混ぜご飯
19土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ビーマン 人参 長ネギ コーン 蒲鉾		オレンジ	春雨スープ 春雨 小松菜 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
21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	いちご	味噌汁 油揚げ 菜の花	雑穀米	牛乳 スコーン	麦茶 サンドイッチ
22火	牛乳 ミレービスケット	コロケ じゃが芋 玉葱 お肉	マカロニサラダ マカロニ フロッコリー 赤パプリカ	みかん	すまし汁 大根 わかめ	麦ご飯	牛乳 きな粉トースト	麦茶 焼うどん
24木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の照り焼き カラスガレイ	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 キャベツ 麩	雑穀米	牛乳 スマイル寒天	麦茶 ピラフ
25金	牛乳 バジタフルせんべい	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 豆腐 なめこ	麦ご飯	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きそば
26土	牛乳 ミレービスケット	焼きうどん お肉 ビーマン 人参 長ネギ 白菜 きくらげ		オレンジ	すまし汁 玉葱 舞茸		牛乳 おせんべい	
28月	牛乳 クラッカー	赤魚の煮付け 赤魚	レンコンの炒め物 レンコン ビーマン 人参	いちご	味噌汁 茄子 厚揚げ	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	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 589kcal ・たんぱく質 24.3g ・脂質 15.3g
 ・カルシウム 251mg ・食塩 1.4g