

令和6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 木	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の味噌マヨ焼き 鮭	大豆の煮物 大豆 人参 ひじき いんげん 蓮根	みかん	味噌汁 小松菜 もやし	雑穀米	麦茶 さつま芋団子	麦茶 混ぜご飯
5 金	牛乳 うの花揚げ	松風焼き 鶏ひき肉 玉葱 青のり	紅白和え 大根 人参	ヨーグルト	すまし汁 わかめ 手まり麩	炊き込みごはん 無味 油揚げ 万能ネギ	麦茶 七草がゆ 小魚	麦茶 おにぎり
6 土	牛乳 ベジタブルせんべい	あんかけうどん うどん お肉 人参 キャベツ 万能ねぎ しめじ もやし		オレンジ	味噌汁 大根 えのき		牛乳 おせんべい	
9 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の漬け焼き カラスガレイ	里芋の煮物 大根 人参 こんにゃく 竹輪 万能ねぎ	りんご	すまし汁 なめこ ニラ	麦ご飯	牛乳 肉まん	麦茶 焼きそば
10 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパニッシュオムレツ 卵 お肉 ジャガ芋 ほうれん草 玉葱	もやし炒め もやし ピーマン	みかん	コンソメスープ レタス 豆苗	洋風ご飯	麦茶 おかき 小魚	麦茶 チャーハン
11 木	牛乳 うの花揚げ	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ	さつま芋の甘辛煮 さつま芋	バナナ	中華スープ きくらげ 白菜	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 焼きうどん
12 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ブリと野菜のカレー風味の焼きびたし ブリ 蓮根 人参 しめじ いんげん 茄子		ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 菜の花	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 ピラフ
13 土	牛乳 ミレービスケット	焼肉サラダ丼 お肉 玉葱 レタス キャベツ トマト 人参		オレンジ	すまし汁 長ネギ しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
15 月	牛乳 クラッカー	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 ピーマン 人参	りんご	すまし汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
16 火	牛乳 ミレービスケット	鶏の醤油麹焼き 鶏もも肉	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	みかん	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 オートミールケーキ	麦茶 焼きそば
17 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の煮付け 鯖 生姜	菜の花の和え物 菜の花 人参 カブ かまぼこ	ヨーグルト	すまし汁 キャベツ 油揚げ	雑穀米	牛乳 さつま芋チップス	麦茶 チャーハン
18 木	牛乳 うの花揚げ	おでん 大根 厚揚げ 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪		バナナ	味噌汁 ほうれん草 ジャガ芋	わかめご飯	牛乳 ちくわぶカヌシ	麦茶 焼うどん
19 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鮭の味噌マヨ焼き 鮭	大豆の煮物 大豆 人参 ひじき いんげん 蓮根	オレンジ	すまし汁 わかめ 手まり麩	麦ご飯	麦茶 さつま芋団子	麦茶 おにぎり
20 土	牛乳 ミレービスケット	あんかけうどん うどん お肉 人参 キャベツ 万能ねぎ しめじ もやし		りんご	味噌汁 大根 えのき		牛乳 おせんべい	
22 月	牛乳 クラッカー	鶏大根 鶏もも肉 大根	小松菜のお浸し 小松菜 もやし 人参	みかん	味噌汁 ごぼう 豆腐	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
23 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の漬け焼き カラスガレイ	里芋の煮物 大根 人参 こんにゃく 竹輪 万能ねぎ	バナナ	すまし汁 なめこ ニラ	麦ご飯	牛乳 肉まん	麦茶 混ぜご飯
24 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパニッシュオムレツ 卵 お肉 ジャガ芋 ほうれん草 玉葱	もやし炒め もやし ピーマン	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 豆苗	洋風ご飯	麦茶 そばめし	麦茶 焼うどん
25 木	牛乳 うの花揚げ	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ	さつま芋の甘辛煮 さつま芋	オレンジ	中華スープ きくらげ 白菜	雑穀米	牛乳 シュガートースト	麦茶 おにぎり
26 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ブリと野菜のカレー風味の焼きびたし ブリ 蓮根 人参 しめじ いんげん 茄子		りんご	味噌汁 さつま芋 菜の花	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 焼きそば
27 土	牛乳 ミレービスケット	焼肉サラダ丼 お肉 玉葱 レタス キャベツ トマト 人参		みかん	すまし汁 長ネギ しめじ	ご飯	牛乳 おせんべい	
29 月	牛乳 クラッカー	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 ピーマン 人参	オレンジ	すまし汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 ピラフ
30 火	牛乳 ミレービスケット	鶏の醤油麹焼き 鶏もも肉	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	ヨーグルト	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 オートミールケーキ	麦茶 焼うどん
31 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハムチーズサンド&ポテトサラダサンド ハム チーズ 人参 胡瓜 コーン		バナナ	マカロニスープ マカロニ フロッコリー トマト	食パン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン

※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 575kcal ・たんぱく質 22.7g ・脂質 15.2g
 ・カルシウム 257mg ・食塩 1.6g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります