

令和6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 木	牛乳 うの花揚げ	チキンカツ 鶏もも肉	大根サラダ 大根 かいわれ 赤・黄パプリカ	オレンジ	コンソメスープ 玉葱 キャベツ	ロールパン	麦茶 混ぜご飯 小魚	麦茶 おにぎり
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	赤鬼キーマカレー お肉 玉葱 人参 ジャガ芋 ビーマン トマト	菜の花のツナ和え 菜の花 竹輪 黄パプリカ ツナ	ヨーグルト	つみれ汁 手まり麩 つみれ	ご飯	麦茶 恵方巻 小魚	麦茶 焼きそば
3 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の根菜そぼろ丼 鯖 長ネギ 人参 しいたけ 蓮根 豆苗		りんご	春雨スープ 春雨 青梗菜 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
5 月	牛乳 クラッカー	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	南瓜の煮物 南瓜 人参 いんげん	バナナ		ご飯	麦茶 フルーツポンチ	麦茶 ピラフ
6 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のコーンマヨ焼き 鮭 コーン	切干大根の煮物 切干大根 人参 昆布 油揚げ	オレンジ	すまし汁 ほうれん草 えのき	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 焼うどん
7 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参 青梗菜	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 玉葱	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 混ぜご飯
8 木	牛乳 うの花揚げ	ししゃもフライ ししゃも	もやしナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	バナナ	すまし汁 木綿豆腐 なめこ	麦ご飯	牛乳 オニオンバーコンマヨパン	麦茶 焼きそば
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	あんかけ豆腐 木綿豆腐 お肉 もやし 長ネギ ビーマン 人参 きくらげ		りんご	味噌汁 小松菜 わかめ	雑穀米	牛乳 餃子ピザ	麦茶 チャーハン
10 土	牛乳 ミレービスケット	貝だくさんピラフ 鶏肉 にんにく 人参 コーン ビーマン マッシュルーム 玉葱		オレンジ	コンソメスープ レタス、キャベツ、マカロニ	ご飯	牛乳 おせんべい	
13 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	ヨーグルト	すまし汁 油揚げ 菜の花	麦ご飯	麦茶 スマイル摩天 クラッカー	麦茶 混ぜご飯
14 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ポトフ お肉 玉葱 人参 ジャガ芋 フロッコリー キャベツ カブ		バナナ		雑穀米	牛乳 雪の大学芋	麦茶 焼うどん
15 木	牛乳 うの花揚げ	赤魚の煮付け 赤魚	大根サラダ 大根 かいわれ 赤・黄パプリカ	りんご	味噌汁 茄子 厚揚げ	麦ご飯	牛乳 胡麻団子	麦茶 おにぎり
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	青じそつくね 鶏ひき肉 ジャガ芋 青じそ	レンコンサラダ レンコン キャベツ 人参 コーン	オレンジ	すまし汁 白菜 豆苗	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
17 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の根菜そぼろ丼 鯖 長ネギ 人参 しいたけ 蓮根 豆苗		ヨーグルト	春雨スープ 春雨 青梗菜 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
19 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏肉 人参 ジャガ芋 玉葱 白菜 いんげん	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ		食パン	麦茶 混ぜご飯 小魚	麦茶 焼うどん
20 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のコーンマヨ焼き 鮭 コーン	切干大根の煮物 切干大根 人参 昆布 油揚げ	りんご	すまし汁 ほうれん草 えのき	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 混ぜご飯
21 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参 青梗菜	オレンジ	味噌汁 じゃが芋 玉葱	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 焼きそば
22 木	牛乳 うの花揚げ	ししゃもフライ ししゃも	もやしナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	バナナ	すまし汁 木綿豆腐 なめこ	麦ご飯	牛乳 オニオンバーコンマヨパン	麦茶 ピラフ
24 土	牛乳 ミレービスケット	貝だくさんピラフ 鶏肉 にんにく 人参 コーン ビーマン マッシュルーム 玉葱		ヨーグルト	コンソメスープ レタス、キャベツ、マカロニ	ご飯	牛乳 おせんべい	
26 月	牛乳 クラッカー	あんかけ豆腐 木綿豆腐 お肉 もやし 長ネギ ビーマン 人参 きくらげ		りんご	味噌汁 小松菜 わかめ	雑穀米	牛乳 餃子ピザ	麦茶 焼うどん
27 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	オレンジ	すまし汁 油揚げ 菜の花	麦ご飯	麦茶 スマイル摩天 クラッカー	麦茶 混ぜご飯
28 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏肉 生姜 にんにく	コールスローサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ コーン	ヨーグルト	味噌汁 さつま芋 カブ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば
29 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚の照り焼き メルルーサ	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	すまし汁 かまぼこ しめじ	麦ご飯	牛乳 雪の大学芋	麦茶 おにぎり

※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 578kcal ・たんぱく質 23.7g ・脂質 15.9g
 ・カルシウム 279mg ・食塩 1.6g