

令和4年 11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	千草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	さつま芋の甘辛煮 さつま芋	ヨーグルト	すまし汁 蒲鉾 ほうれん草	雑穀米	牛乳 焼うどん	麦茶 サンドイッチ
2 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お弁当持ち散歩					麦茶 干し芋	麦茶 混ぜご飯
4 金	牛乳 ベジタブルせんべい	バーベキューチキン 鶏もも肉	ごぼうの炒め物 ごぼう 人参 コンニャク 竹輪 ビーマン	柿	コンソメスープ カブ カブの葉 えのき	麦ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 焼きそば
5 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	じゃが芋の煮物 じゃが芋 人参 さつま揚げ いんげん	りんご	味噌汁 さつま芋 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
7 月	牛乳 クラッカー	鶏肉の味噌煮 お肉	もやしサラダ もやし 小松菜 赤・黄パプリカ	バナナ	すまし汁 白菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 里芋ドック	麦茶 チャーハン
8 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	カブの梅和え カブ 梅干し 人参 万能ネギ のり	みかん	味噌汁 れんこん なめこ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 おにぎり
9 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏肉と野菜のブラウンシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー		ヨーグルト		食パン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼うどん
10 木	牛乳 うの花揚げ	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ ツナ 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	柿	コンソメスープ レタス 大根		牛乳 スイートポテトトースト	麦茶 ピラフ
11 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の竜田揚げ カラスガレイ	れんこんの炒め物 蓮根 人参 ビーマン	りんご	味噌汁 南瓜 キャベツ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
12 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のピカタ 鶏もも肉 卵	カリフラワーとブロッコリーの和え物 カリフラワー ブロッコリー	バナナ	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	ご飯	牛乳 おせんべい	
14 月	牛乳 クラッカー	サンマーメン 中華麺 お肉 ニラ 人参 キャベツ もやし	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜 コーン ひじき	みかん			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
15 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 豆腐 もやし	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
16 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	家常豆腐 高野豆腐 お肉 人参 ビーマン きくらげ 長ネギ たけのこ		柿	味噌汁 じゃが芋 小松菜	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 焼うどん
17 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のホイル焼き 鮭 人参 玉葱 塩昆布 えのき	白菜の和え物 白菜 胡瓜 かつお節	りんご	すまし汁 わかめ 豆腐	麦ご飯	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 チャーハン
18 金	牛乳 ベジタブルせんべい	さつま芋カレー 鶏もも肉 さつま芋 玉ねぎ 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 コーン 赤パプリカ	バナナ		ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 混ぜご飯
19 土	牛乳 ミレービスケット	四色丼 鶏ひき肉 鮭 ほうれん草 コーン		みかん	味噌汁 ごぼう 大根 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
21 月	牛乳 クラッカー	鶏肉の味噌煮 お肉	もやしサラダ もやし 小松菜 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	すまし汁 白菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 里芋ドック	麦茶 焼きそば
22 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	カブの梅和え カブ 梅干し 人参 万能ネギ のり	柿	味噌汁 れんこん なめこ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 サンドイッチ
24 木	牛乳 うの花揚げ	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ ツナ 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ	コンソメスープ レタス 大根		牛乳 スイートポテトトースト	麦茶 おにぎり
25 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の竜田揚げ カラスガレイ	れんこんの炒め物 蓮根 人参 ビーマン	りんご	味噌汁 南瓜 キャベツ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
26 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のピカタ 鶏もも肉 卵	カリフラワーとブロッコリーの和え物 カリフラワー ブロッコリー	みかん	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	ご飯	牛乳 おせんべい	
28 月	牛乳 クラッカー	サンマーメン 中華麺 お肉 ニラ 人参 キャベツ もやし	ごぼうサラダ ごぼう 胡瓜 コーン ひじき	柿			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
29 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 もやし 玉葱	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 ピラフ
30 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 生姜 にんにく	ミックスペジタブル じゃが芋 人参 グリーンピース コーン	バナナ	トマトスープ トマト キャベツ	雑穀米	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 570kcal ・たんぱく質 22.3g ・脂質 14.1g
 ・カルシウム 271mg ・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