

令和4年 12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	鮭の漬け焼き 鮭	切干大根の煮物 切干大根 いんげん 人参 さつま揚げ	みかん	味噌汁 蓮根 しめじ	麦ご飯	牛乳 ふかし芋	麦茶 焼きそば
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	シュウマイ お肉 玉葱	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 油揚げ	りんご	すまし汁 板麩 長ネギ	雑穀米	牛乳 フライドポテト	麦茶 おにぎり
3 土	牛乳 ミレービスケット	鮭レタスチャーハン 鮭 レタス コーン 万能ねぎ 人参 かまぼこ		バナナ	中華スープ わかめ えのき	ご飯	牛乳 アイスボックスクッキー	
5 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		ヨーグルト	すまし汁 小松菜 白菜	麦ご飯	牛乳 ポップコーン	麦茶 サンドイッチ
6 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	みかん	味噌汁 さつま芋 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 チーズスティックパン	麦茶 チャーハン
7 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	中華風芋煮 鶏もも肉 里芋 春雨 しめじ 舞茸 えのき 万能ねぎ		りんご	すまし汁 人参 大根	雑穀米	牛乳 パンナコッタ	麦茶 焼うどん
8 木	牛乳 うの花揚げ	タラの唐揚げ タラ	南瓜のおかかマヨサラダ 南瓜 人参 チーズ おかか パセリ	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 メロンパンスコーン	麦茶 混ぜご飯
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	野菜ピザ 茄子 玉葱 コーン しめじ お肉 ブロッコリー	ポテトフライ じゃが芋	ヨーグルト	コーンスープ コーン		麦茶 五平餅 小魚	麦茶 焼きそば
10 土	牛乳 ミレービスケット	焼うどん うどん ビーマン お肉 キャベツ もやし きくらげ 長葱 人参		みかん	すまし汁 三つ葉 かまぼこ		牛乳 おせんべい	
12 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	りんご		ロールパン	麦茶 ピラフ	麦茶 焼うどん
13 火	牛乳 ミレービスケット	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつま芋 人参 玉葱	厚揚げのそぼろあんかけ 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 万能ねぎ	バナナ	味噌汁 青梗菜 舞茸	ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 おにぎり
14 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 パスタ 挽肉 人参 玉葱 にんにく	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	ヨーグルト	すまし汁 蓮根 しめじ		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
15 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の漬け焼き 鮭	切干大根の煮物 切干大根 いんげん 人参 さつま揚げ	みかん	味噌汁 ほうれん草 もやし	雑穀米	牛乳 ふかし芋	麦茶 焼きそば
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	シュウマイ お肉 玉葱	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 油揚げ	りんご	すまし汁 板麩 長ネギ	麦ご飯	牛乳 フライドポテト	麦茶 ピラフ
17 土	牛乳 ミレービスケット	鮭レタスチャーハン 鮭 レタス コーン 万能ねぎ 人参 かまぼこ		バナナ	中華スープ わかめ えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
19 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		ヨーグルト	すまし汁 小松菜 白菜	雑穀米	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 混ぜご飯
20 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	みかん	味噌汁 さつま芋 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 チーズスティックパン	麦茶 サンドイッチ
21 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	中華風芋煮 鶏もも肉 里芋 春雨 しめじ 舞茸 えのき 万能ねぎ		りんご	すまし汁 人参 大根	麦ご飯	牛乳 パンナコッタ	麦茶 焼うどん
22 木	牛乳 うの花揚げ	タラの唐揚げ タラ	南瓜のおかかマヨサラダ 南瓜 人参 チーズ おかか パセリ	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 メロンパンスコーン	麦茶 チャーハン
23 金	牛乳 ベジタブルせんべい	クリスマスメニュー					牛乳 クリスマススイーツ	麦茶 焼きそば
24 土	牛乳 ミレービスケット	焼うどん うどん ビーマン お肉 キャベツ もやし きくらげ 長葱 人参		みかん	すまし汁 三つ葉 かまぼこ		牛乳 おせんべい	
26 月	牛乳 クラッカー	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	りんご		食パン	麦茶 おかき 小魚	麦茶 焼うどん
27 火	牛乳 ミレービスケット	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつま芋 人参 玉葱	厚揚げのそぼろあんかけ 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 万能ねぎ	バナナ	味噌汁 青梗菜 舞茸	ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ピラフ
28 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ピーマンの肉詰め焼き 豚ひき肉 鶏ひき肉 絹豆腐 ビーマン	根菜きんぴら 蓮根 人参 ごぼう 竹輪	ヨーグルト	すまし汁 ほうれん草 もやし	麦ご飯	麦茶 スープパスタ	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、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 590kcal ・たんぱく質 21.7g ・脂質 16.8g
 ・カルシウム 260mg ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります