

令和5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水	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 れんこん	みかん	すまし汁 わかめ 手まり麩	雑穀米	麦茶 さつま芋団子	麦茶 混ぜご飯
5木	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	味噌汁 小松菜 もやし	炊き込みごはん 舞茸 油揚げ 万能ネギ	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	バナナ	すまし汁 そうめん 板麩	麦ご飯	麦茶 七草粥 小魚	麦茶 ピラフ
7土	牛乳 ミレービスケット	鶏の塩麹焼き 鶏もも肉	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	オレンジ	味噌汁 豆腐 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
10火	牛乳 ミレービスケット	赤魚のクリーム煮 赤魚 玉葱 いんげん しめじ じゃが芋 赤パプリカ		りんご	すまし汁 キャベツ	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 チャーハン
11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 じゃが芋 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	バターライス	牛乳 コーンフレーククッキー	麦茶 おにぎり
12木	牛乳 うの花揚げ	田舎うどん ゆでうどん 鶏もも肉 人参 大根 しめじ 長葱	小松菜のネバネバサラダ 小松菜 納豆 海苔 竹輪	ヨーグルト			麦茶 混ぜご飯	麦茶 サンドイッチ
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の生姜焼き 鯖 生姜	菜の花の和え物 菜の花 人参 もやし	バナナ	味噌汁 茄子 玉葱	麦ご飯	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼うどん
14土	牛乳 ミレービスケット	鶏の甘酢和え 鶏もも肉 玉葱	じゃが芋の炒め煮 じゃが芋 ピーマン 人参 さつま揚げ	オレンジ	中華スープ 青梗菜 春雨	ご飯	牛乳 おせんべい	
16月	牛乳 クラッカー	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	雑穀米	牛乳 肉まん	麦茶 チャーハン
17火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の治部煮 高野豆腐 鶏もも肉 人参 茄子 たけのこ 絹さや		みかん	味噌汁 もやし maidake	麦ご飯	牛乳 オートミールケーキ	麦茶 焼きそば
18水	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 れんこん	ヨーグルト	すまし汁 わかめ 手まり麩	雑穀米	麦茶 さつま芋団子	麦茶 混ぜご飯
19木	牛乳 うの花揚げ	おでん 大根 厚揚げ 昆布 鶏肉 人参 こんにゃく 竹輪 卵 ちくわぶ		バナナ	味噌汁 ほうれん草 玉葱	わかめごはん わかめ	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 豆腐 長ネギ	麦ご飯	牛乳 まぜそば	麦茶 ピラフ
21土	牛乳 ミレービスケット	鶏の塩麹焼き 鶏もも肉	切干大根の酢の物 切干大根 人参 かいわれ 昆布	りんご	味噌汁 茄子 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
23月	牛乳 クラッカー	ブリと野菜のカレー風味の揚げびたし ブリ 蓮根 人参 しめじ いんげん 茄子		みかん	味噌汁 さつま芋 蓮根 菜の花	麦ご飯	牛乳 お好み焼き	麦茶 おにぎり
24火	牛乳 ミレービスケット	スパニッシュオムレツ 卵 お肉 じゃが芋 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	バターライス	牛乳 コーンフレーククッキー	麦茶 混ぜご飯
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	チキンカツサンド&ポテトサラダサンド 鶏もも肉 じゃが芋 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	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
26木	牛乳 うの花揚げ	田舎うどん ゆでうどん 鶏もも肉 人参 大根 しめじ 長葱	小松菜のネバネバサラダ 小松菜 納豆 海苔 竹輪	オレンジ			麦茶 混ぜご飯	麦茶 サンドイッチ
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の生姜焼き 鯖 生姜	菜の花の和え物 菜の花 人参 もやし	りんご	すまし汁 キャベツ 油揚げ	雑穀米	牛乳 じゃこトースト	麦茶 焼きそば
28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	味噌汁 じゃが芋 長ネギ	ご飯	牛乳 おせんべい	
30月	牛乳 クラッカー	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	ヨーグルト	すまし汁 なめこ ニラ	麦ご飯	牛乳 肉まん	麦茶 ピラフ
31火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の治部煮 高野豆腐 鶏もも肉 人参 茄子 たけのこ 絹さや		バナナ	味噌汁 もやし maidake	雑穀米	牛乳 オートミールケーキ	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 603kcal
- たんぱく質 24.5g
- 脂質 15.8g
- カルシウム 259mg
- 食塩 1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります