

令和5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 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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 スマイル巻天 クラッカー	麦茶 焼うどん
2 木	牛乳 うの花揚げ	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	りんご	味噌汁 白菜 豆苗	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鬼ご飯&こん棒 ご飯 人参 コーン グリンピース お肉	菜の花のツナ和え 菜の花 竹輪 黄パプリカ ツナ	バナナ	つみれ汁 手まり麩 つみれ		麦茶 恵方巻 小魚	麦茶 サンドイッチ
4 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ビーマン 人参 長ネギ コーン 蒲鉾		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	
6 月	牛乳 クラッカー	ロールキャベツと野菜のトマト煮 キャベツ 玉葱 お肉 ブロッコリー ジャガ芋 トマト		りんご	コンソメスープ もやし 豆苗	コーンライス コーン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
7 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の照り焼き カラスガレイ	根菜の炒め煮 ごぼう 人参 こんにゃく レンコン インゲン	オレンジ	味噌汁 キャベツ 麩	麦ご飯	牛乳 かりんとうマカロニ	麦茶 混ぜご飯
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	お肉と大根の煮物 お肉 大根	白菜の和え物 白菜 胡瓜 人参 青梗菜	ヨーグルト	すまし汁 豆腐 なめこ	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 おにぎり
9 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のクリームシチュー 鮭 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	牛乳 ピラフ	麦茶 焼うどん
10 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		オレンジ	味噌汁 小松菜 わかめ	麦ご飯	牛乳 餃子ピザ	麦茶 サンドイッチ
13 月	牛乳 クラッカー	鮭の醤油麹焼き 鮭	切干大根の煮物 切干大根 人参 昆布 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 ほうれん草 えのき	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 ピラフ
14 火	牛乳 ミレービスケット	ポトフ お肉 玉葱 人参 ジャガ芋 ブロッコリー キャベツ カブ		バナナ		麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 おにぎり
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	雑穀米	牛乳 お麩ラスク	麦茶 混ぜご飯
16 木	牛乳 うの花揚げ	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	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の味噌焼き 鯖	ほうれん草のサラダ ほうれん草 もやし 赤パプリカ	バナナ	味噌汁 大根 長ネギ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
18 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 ビーマン 人参 長ネギ コーン 蒲鉾		りんご	春雨スープ 春雨 小松菜 きくらげ	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 月	牛乳 クラッカー	ロールキャベツと野菜のトマト煮 キャベツ 玉葱 お肉 ブロッコリー ジャガ芋 トマト		ヨーグルト	コンソメスープ もやし 豆苗	コーンライス コーン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
21 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の照り焼き カラスガレイ	根菜の炒め煮 ごぼう 人参 こんにゃく レンコン インゲン	オレンジ	味噌汁 キャベツ 麩	麦ご飯	牛乳 かりんとうマカロニ	麦茶 混ぜご飯
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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	いちご	すまし汁 かまぼこ しめじ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きそば
24 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		バナナ	味噌汁 小松菜 わかめ	麦ご飯	牛乳 餃子ピザ	麦茶 サンドイッチ
25 土	牛乳 ミレービスケット	焼きそば お肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし		ヨーグルト	すまし汁 そうめん 三つ葉		牛乳 おせんべい	
27 月	牛乳 クラッカー	鮭フライ 鮭	もやしのナムル もやし 人参 ビーマン 黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 青梗菜 えのき	雑穀米	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 焼きそば
28 火	牛乳 ミレービスケット	ポトフ お肉 玉葱 人参 ジャガ芋 ブロッコリー キャベツ カブ		りんご		麦ご飯	牛乳 チヂミ	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 583kcal ・たんぱく質 24.5g ・脂質 14.6g
 ・カルシウム 261mg ・食塩 1.4g