

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