

# 献 立 表

2017年02月

(株)愛児舎

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
月 6 20	昼食	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ(香味) キャベツ人参サラダ	米 油、小麦粉、片栗粉、砂糖 油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、卵	たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢 塩
	午後おやつ	牛乳 オレンジポンチ	砂糖	牛乳	オレンジ天然果汁、バナナ、みかん缶、りんご	
火 7 21	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・あげ) ぶり大根 南瓜サラダ(ツナ)	米 砂糖 マヨネーズ	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ぶり ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)	はくさい、チンゲンサイ、にんじん だいこん かぼちゃ、きゅうり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 せんべい& チーズ		牛乳 チーズ		
水 8 22	昼食	御飯 春雨スープ かにたまのあんかけ ナムル	米 はるさめ、油 油、砂糖、片栗粉 ごま油	ベーコン 卵、かにかまぼこ ごま	生わかめ たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ もやし、ほうれんそう、にんじん	コンソメ、食塩 しょうゆ、酢、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 人参ケーキ	小麦粉 砂糖	牛乳 牛乳 卵	人参	
木 9 23	昼食	ごはん 豆腐みそ汁 筑前煮 果物	米 里芋、板こんにゃく、油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	なめこ、ねぎ だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ(妙)、ごぼう、いんげん バナナ	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳130 フライドポテト	フライドポテト	牛乳		食塩
金 10 24	昼食	バンズパン かぶのスープ 白身魚のトマトソース ブロッコリーサラダ	バーガーパン 油、片栗粉 フレンチドレッシング(卵不使用)	かれい	かぶ、かぶ・葉 トマトピューレ、ねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん	コンソメ、食塩 みりん、酒、コンソメ、食塩 こしょう
	午後おやつ	牛乳130 ひじきごはん	米、油、砂糖	牛乳 油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
土 25	昼食	鶏照り丼 みそ汁 果物のヨーグルトあえ(いちご)	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、コーン缶、焼きのり、しょうが たまねぎ、カットわかめ みかん缶、いちご	しょうゆ、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳130 菓子等		牛乳		
月 13 27	昼食	パン・食パン セロリスープ 鶏肉チーズ焼き キャベツリンゴサラダ	食パン マカロニ・スパゲティ、油 マヨネーズ フレンチドレッシング(卵不使用)	鶏むね肉、粉チーズ	たまねぎ、セロリー えのきたけ キャベツ、りんご	コンソメ、食塩 しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 きな粉おはぎ	七分つき米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
火 14 28	昼食	御飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ほうれん草もやしの納豆和え	米 さといも 砂糖	鶏もも肉 さば、米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	だいこん、にんじん、ねぎ しょうが 緑豆もやし、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 黒糖パン	黒糖ロールパン	牛乳		
水 1 15	昼食	御飯 すまし汁 回鍋肉 春雨サラダ	米 焼ふ 砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ごま	カットわかめ キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん缶、きゅうり	かつおだし汁、食塩、しょうゆ 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶	
木 2 16	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜のサラダ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(もも) ツナ油漬缶、ごま	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、もやし	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 すいとん	小麦粉、油	牛乳 油揚げ	はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
金 3 17	昼食	鬼っ子ご飯 つみれと野菜スープ 白菜煮びたし いちご	米、砂糖 油	だいず 秘伝豆 つみれ 油揚げ	だいこん、ねぎ、しいたけ 白菜 人参 いちご	しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ、コンソメ、食塩 醤油 みりん
	午後おやつ	牛乳130 パンプティング(食パン)	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵、バター	干しぶどう	
土 4 18	昼食	ミートスパゲティ 玉ねぎとセロリのスープ パイナップル	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく たまねぎ、セロリー パイナップル	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩 コンソメ、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 菓子等		牛乳		

\* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。  
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー 585cal タンパク質 22.3g 脂肪 19.0g  
 乳児 エネルギー 491kcal タンパク質 17.6g 脂肪 16.0g