

献立表

2017年02月

愛児舎キャトリエーム

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
月 6 20	昼食	ごはん 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、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、食塩
	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	ごはん 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 手作りパン、イチゴジャム	強力粉、砂糖、油、イチゴジャム	牛乳		食塩、イースト
水 8 22	昼食	ごはん 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、かに缶 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	にんじん	
木 9 23	昼食	ごはん 豆腐みそ汁 筑前煮 キャベツときゅうりのおかか和え 果物	米 里芋、板こんにゃく(薄切り) 佃、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(ゆで)、ごぼう、いんげん キャベツ、きゅうり バナナ	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 おかか
	午後おやつ	牛乳130 フライドポテト	じゃがいも	牛乳		食塩
金 10 24	昼食	パンズパン 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 果物のヨーグルト和え口バナナとりんご)	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 バナナ、りんご	しょうゆ、酒 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳130 チーズ蒸しパン		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・スパゲティー、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 レーズン	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 鮭の塩焼き ほうれん草もやしの納豆和え	米 さといも	鶏もも肉 鮭 挽きわり納豆	だいこん、にんじん、ねぎ 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 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 じゃが餅	じゃがいも、片栗粉、バター	牛乳		しょうゆ
水 1 15	昼食	ごはん 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	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 ポパイソテー	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 コーン、バター	米みそ（淡色辛みそ） 牛肉(もも)	小松菜 たまねぎ、にんじん、いんげん ほうれん草	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩
	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、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
金 3	昼食	ごはん 野菜スープ いわしのハンバーグ 白菜煮びたし、いちご	米 片栗粉	いわし、茹で大豆 油揚げ	だいこん、ねぎ、しいたけ しょうが、たまねぎ 白菜、人参、いちご	しょうゆ、コンソメ、食塩 醤油、みりん
	午後おやつ	牛乳130 恵方巻き		牛乳 ツナの甘辛	きゅうり、にんじん、焼きのり、かんぴょう	酢、食塩

金 17	昼食	炊き込みご飯 肉団子スープ 白菜の煮びたし いちご	米 油、片栗粉 片栗粉	油揚げ 鶏肉 いわし、茹で大豆 油揚げ	しめじ、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ しょうが、たまねぎ 白菜、人参、いちご	しょうゆ、食塩、昆布 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	ミートスパゲティー 玉ねぎとセロリのスープ みかん	スパゲティー、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 みかん	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 炊き込みご飯		牛乳		