

献立表

2017年03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	昼食	パンズパン	バーガーパン				
		野菜スープ			にんじん、しいたけ、たまねぎ	コンソメ、食塩	
		ハンバーグ	パン粉、油	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	
午後おやつ	コールスローサラダ	フレンチドレッシング(卵不使用)			キャベツ、コーン缶、きゅうり		
	牛乳130		牛乳				
	菓飯(小松菜、しらす)	米	しらす干し	こまつな	酒、食塩		
火721	昼食	御飯	米				
		すまし汁(えのき)		木綿豆腐	えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、だし、食塩	
		鶏肉の竜田揚げ	油、片栗粉	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒	
午後おやつ	切干し大根の旨煮	砂糖	油揚げ	にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん		
	牛乳130		牛乳	いんげん			
	さつまいも蒸しパン	さつまいも、砂糖、小麦粉			ベーキングパウダー		
水822	昼食	御飯	米	バター			
		ドライカレー	油	豚ひき肉、牛ひき肉		玉葱、グリーンピース、トマトピューレ、セロリ	カレー粉、食塩
		ほうれん草スープ				ほうれん草、コーン缶	コンソメ、食塩
午後おやつ	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ、りんご、みかん缶		
	牛乳130		牛乳				
	しらすのおやき	米、ごま油	しらす、粉チーズ	青のり			
木923	昼食	ごはん	米				
		みそ汁(もやし、あげ)		みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし	和風だしの素	
		小松菜とコーンのごま和え	砂糖	ごま	小松菜、コーン缶	しょうゆ	
午後おやつ	根菜と鶏肉の煮物	さといも、油、砂糖	鶏もも肉	にんじん、れんこん、ごぼう	しょうゆ		
	果物			いんげん			
	バナナ						
金10	昼食	牛乳130		牛乳			
		ラスク・きな粉	食パン、砂糖	きな粉、バター			
		ごはん	米				
午後おやつ	みそ汁(だいこん)		油揚げ、みそ(淡色辛みそ)	万能ねぎ、だいこん	煮干だし汁、和風だしの素		
	蒸し鮭の照りつけ	片栗粉	さけ		みりん、しょうゆ、酒		
	ひじきとほうれん草のサラダ	マヨネーズ	すりごま	ほうれん草、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ		
金24	お別れ会メニュー	牛乳130		牛乳			
		人参コンビニラフ	七分つき米	バター	にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩	
		おにぎり(おおか・鮭)	米	鮭、おおか		しょうゆ	
午後おやつ	から揚げ	片栗粉、小麦粉、油	鶏もも肉、	にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酒		
	コーンスープ		牛乳	コーン缶	コンソメ、食塩		
	トマト、ブロッコリー			トマト、ブロッコリー			
土1125	昼食	フルーツ盛り合わせ			いちご、バナナ、りんご		
		人参コンビニラフ	七分つき米	バター	にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩	
		三色丼	米、砂糖、油	豚ひき肉	にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒	
月1327	お別れ会メニュー	みそ汁(もやし)	焼ふ	みそ(淡色辛みそ)	もやし、カットわかめ	和風だしの素	
		オレンジ			オレンジ		
		牛乳		牛乳			
火1428	昼食	おにぎり	米	じゃこ、ごま		食塩	
		パン・食パン	食パン				
		鶏肉の照り焼き	砂糖	鶏もも肉		しょうゆ	
水1529	ひな祭り献立昼食	かぶのスープ	油		たまねぎ、かぶ、にんじん	食塩	
		フルーツサラダ	フレンチドレッシング(卵不使用)		アスパラ、かぶ・葉	食塩	
		牛乳		牛乳	キャベツ、りんご、みかん缶		
木21630	ひな祭り献立昼食	牛乳130		牛乳			
		揚げパン	ロールパン、油、砂糖				
		ごはん	米				
金3	ひな祭り献立昼食	かき玉汁	片栗粉	卵 豆腐	えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
		大根と豚肉の煮物	大根、しらたき、砂糖、油	豚肉	にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、食塩	
		キャベツとわかめの胡麻酢	砂糖	かにかまぼこ	キャベツ わかめ みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ	
土418	ひな祭り献立昼食	牛乳130		牛乳			
		バナナケーキ	小麦粉	牛乳	バナナ、レモン		
		御飯	米				
* 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	わかめスープ		ベーコン、ごま	ねぎ、カットわかめ	コンソメ、食塩	
		厚揚げの中華五目煮	砂糖、油、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、食塩	
		きゅうり浅つけ			しいたけ、しょうが		
【幼児】エネルギー:585kcal 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	牛乳130		牛乳	きゅうり	食塩	
		牛乳かん		牛乳			
		ちらし寿司			みかん、キウイフルーツ、寒天		
【幼児】エネルギー:585kcal 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	ちらし寿司					
		麩のすまし汁		ベーコン、ごま	ねぎ、カットわかめ	コンソメ、食塩	
		鮭の塩焼き	砂糖、油、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、食塩	
【幼児】エネルギー:585kcal 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	ほうれん草の胡麻和え		ごま	しいたけ、しょうが	食塩	
		カルピス			ほうれん草		
		桜餅、ひなあられ	白玉粉、小麦粉、砂糖	こしあん		カルピス	
【幼児】エネルギー:585kcal 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	ごはん	米				
		すまし汁	片栗粉	卵 豆腐	えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
		鮭の塩焼き	大根、しらたき、砂糖、油	豚肉	にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、食塩	
【幼児】エネルギー:585kcal 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	大根とツナのとえ物		ツナ	大根	マヨネーズ	
		牛乳130		牛乳			
		ホットケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、卵、無塩バター			
【幼児】エネルギー:585kcal 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	中華丼	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉	はくさい、たけのこ、白菜	中華スープ、しょうゆ、食塩	
		豆腐スープ		木綿豆腐	竹の子、椎茸	こしょう	
		りんご			りんご	中華だしの素、しょうゆ、食塩	
【幼児】エネルギー:585kcal 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	牛乳130		牛乳			
		みかんチーズクラッカー		クリームチーズ	みかん缶	クラッカー	