

# 献立表

愛児舎(一般)

2018年12月

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 3	昼食	御飯 ぶり大根 豚汁(じゃが芋) ほうれん草のごま和え(もやし)	米 砂糖 じゃがいも、板こんにやく ごま	ぶり 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、しょうが たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう もやし、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 プリン	砂糖	牛乳 牛乳、卵		
火 4	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 豚肉の柳川風 ブロッコリーと豆腐のサラダ	米 砂糖、油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(ロース)、卵 木綿豆腐	こまつな、なめこ、ねぎ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう ブロッコリー、コーン缶	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 クリームサンド	食パン、砂糖	牛乳 生クリーム	フルーツ缶(白桃・みかん・キウイ)	
水 5	昼食	ドライカレーライス きのこのスープ コールスローサラダ	米、油、小麦粉、砂糖 油 マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう キャベツ、にんじん	ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉 洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		しょうゆ
木 6	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) ほうれん草の納豆あえ	米 さつまいも しらたき、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐 挽きわり納豆	かぶ、カットわかめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳		
金 7	昼食	パンズパン はるさめスープ 鶏肉のマーマレード焼き せん野菜サラダ	食パン はるさめ 片栗粉、砂糖	鶏もも肉	チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん マーマレード きゅうり、だいこん、にんじん	中華だしの素、食塩 しょうゆ、食塩 ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのほうとう風	ゆでうどん、油	牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、なめこ、ねぎ キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、酒、みりん しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢、酒
土 8	昼食	ちゃんぽんラーメン きゅうりとささみのごまサラダ バナナ	生中華めん、ごま油 すりごま、油、砂糖	豚肉(肩) 鶏ささ身	きゅうり、コーン缶 バナナ	
	午後おやつ	わかめ御飯	米		炊き込みわかめ	
月 10	昼食	御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) さけのちゃんちゃん焼き(バター) かぼちゃの甘煮	米 焼ふ 油、砂糖 砂糖	さけ、白みそ、バター	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 補食・きつねうどん	ゆでうどん	牛乳 油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
火 11	昼食	きのこ御飯(鶏) おでん キャベツのごま酢あえ みかん	米、砂糖 さといも、板こんにやく すりごま、砂糖	鶏ひき肉 うずら卵水煮缶、はんぺん、生揚げ	にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ だいこん キャベツ、にんじん みかん	しょうゆ、食塩、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト(食パン)	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
水 12	昼食	御飯 白菜のスープ(ハム) 鶏肉と野菜の甘酢煮 大根の田楽	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	ハム 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン だいこん	中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢、みりん、食塩 かつおだし汁
	午後おやつ	牛乳 マカロニのトマト煮	マカロニ、油、砂糖	豚ひき肉、粉チーズ	トマトペースト、たまねぎ、にんにく	洋風だしの素、パセリ粉、食塩
木 13	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) ポークビーンズ もやしの中華風和え物	米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく もやし、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつまいものようかん	さつまいも、砂糖	牛乳	粉かんとん	
金 14	昼食	パン・食パン/年越しうどん 14日:クリームシチュー 28日:かき揚げ 花野菜の和え物 りんご	食パン/うどん、里芋、ごま油 じゃがいも、油 小麦粉、油 フレンチドレッシング	鶏もも肉 鶏もも肉 卵	だいこん、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん たまねぎ、ピーマン、にんじん ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト りんご	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 じゃこまぜ御飯	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
土 15	昼食	親子丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりのゆかりあえ オレンジ	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) かぼちゃ、ねぎ きゅうり オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	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、パイン缶、みかん缶	
火 25	昼食	☆クリスマスお楽しみメニュー☆ おやつはバイキング形式で行う予定です。お楽しみに！！				

※納入の都合によりメニューが変更になる場合がありますのでご了承ください  
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー556kcal たんぱく質 21.3g 脂肪15.6g  
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー457kcal たんぱく質 15.9g 脂肪14.0g