

# 献立表

2018年05月

愛児舎(一般)

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
火 1	昼食	子どもの日メニュー 鯉のぼりおにぎり/すまし汁 松風焼き キャベツサラダ	米、 片栗粉 フレンチドレッシング	鶏肉、豚肉、豆腐、米みそ	のり、ねぎ、小松菜 たまねぎ、 にんじん、アスパラ、胡瓜、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、みりん、酒
	午後おやつ	柏餅 牛乳130	白玉粉、上新粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ	
水 2 16 30	昼食	御飯 はるさめスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 果物	七分つき米 はるさめ 油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	しいたけ、にら、にんじん キャベツ、ピーマン、パプリカ、葱、にんにく、生姜 バナナ	しょうゆ、中華だしの素 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 ケーキ・人参	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	にんじん	
木 17 31	昼食	御飯 みそ汁 マーボー豆腐 きゅうりと人参の昆布あえ	七分つき米  片栗粉、ごま油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぶ、かぶ・葉 ねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳130 お好み焼き	小麦粉、ながいも、油	牛乳 豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース
金 18	昼食	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 豚肉のカレー風味焼き ほうれん草のナムル(コーン)	七分つき米  油 ごま、ごま油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	なめこ、ねぎ しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶	煮干だし汁 みりん、カレー粉、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳130 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
土 19	昼食	カレーライス・手作り ヨーグルト(果物)	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖	豚肉(肩) ヨーグルト(無糖)	玉葱、人参、トマトジュース、生姜、ニンニク バナナ、パイン缶、みかん缶	中濃ソース、中華だしの素、みりん、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳130 パン・ロールパン	ロールパン	牛乳		
月 7 21	昼食	御飯(7分つき) みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し	七分つき米  油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	もやし、にんじん、カットわかめ しょうが ほうれんそう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 グリーンピース御飯 塩ゆでそら豆	米	牛乳	グリーンピース、こんぶ(だし用) そらまめ	酒、食塩 食塩
火 8 22	昼食	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かつおのカレー揚げ 小松菜とコーンの和え物	米  油、片栗粉 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かつお(春)	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ もやし、こまつな、コーン缶	煮干だし汁 カレー粉、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳		
水 9 23	昼食	御飯 コーンスープ(アスパラ) ハンバーグトマトソースがけ ベイクドじゃが	七分つき米  コーングリッツ、油、砂糖 じゃがいも、油	豚ひき肉、牛ひき肉	クリームコーン缶、コーン缶、グリーンアスパラガス ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、にんにく	中華だしの素、食塩、こしょう 酒、食塩、ナツメグ、こしょう 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳130 玄米フレックスナック	油	牛乳		
木 10 24	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋) すき焼き風煮物(豆腐) オレンジ	米 じゃがいも しらたき、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)、焼き豆腐	カットわかめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳130 おやつ・ホットドッグ	ロールパン、油	牛乳 フランクフルト	キャベツ	ケチャップ、食塩
金 11 25	昼食	食パン きのこのスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	米 油 片栗粉、砂糖 マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう マーマレード キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳130 ひじきごはん(ツナ)	米、油、砂糖	牛乳 ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、食塩
土 12 26	昼食	きつねうどん いちご	干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん いちご、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳		
月 14 28	昼食	食パン 中華スープ 鶏肉のコーンフライ キャベツのゆかりあえ	食パン  油、コーンフレーク、米粉	鶏むね肉	たまねぎ、カットわかめ キャベツ、にんじん	中華だしの素、食塩、こしょう ケチャップ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 おにぎり(じゃこごま)	米、ごま	牛乳 しらす干し	焼きのり	
火 15 29	昼食	あじのかばやき丼 野菜スープ(キャベツ) 新ごぼうの和え物	米、油、片栗粉、砂糖  すりごま	あじ  ツナ油漬缶	しょうが キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ ごぼう、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 洋風だしの素、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	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	