

献立表

2019年06月

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 3	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さばのみそ煮 もやしとひじきの酢あえ	米 ごま油 砂糖 砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉 さば、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう しょうが もやし、にんじん、いんげん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 ジャムサンド(いちご)		牛乳		
火 4	昼食	ドライカレーライス(夏) コーンスープ(わかめ) オレンジ	米、米粉	豚ひき肉	トマト、ピーマン、なす、たまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 ゼリー/アジサイゼリー		牛乳		
水 5	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 豚肉の柳川風煮物 キャベツのゆかりあえ	米 さつまいも 砂糖、油	米みそ(淡色辛みそ) 卵、豚肉(ロース)	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう キャベツ、にんじん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳130 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
木 6	昼食	御飯 中華スープ(にら卵) なすとピーマンのなべしぎ 切干し大根のサラダ	米 油、砂糖、ごま ごま、砂糖、油	卵 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	トマト、にら なす、ピーマン きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	中華だしの素、食塩、こしょう かつおだし汁、<<酒>>、しょうゆ 酢
	午後おやつ	牛乳130 マカロニのトマト煮	マカロニ、油、砂糖	牛乳 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
金 7	昼食	パン・食パン きのこのスープ 鶏肉のコーンフライ パスタサラダ(マヨネーズ)	食パン 油 コーンフレーク、米粉、油 マヨネーズ、スパゲティ	鶏むね肉 ハム	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう きゅうり、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう ケチャップ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 もみじ御飯	米、ごま	牛乳	にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩
土 8	昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ(にら卵) りんご	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも) 卵	はくさい、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが にんじん、にら りんご	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	わかめ御飯	米			
月 10	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) さけのマヨネーズ焼き キャベツとりんごのサラダ	米 はるさめ、油、ごま マヨネーズ、油 油	さけ	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、コーン(冷凍) キャベツ、りんご、干しぶどう	中華だしの素、食塩 食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 フレンチトースト(食パン)	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
火 11	昼食	三色そばろ井 みそ汁(なめこ) もやしの中華風和え物	七分つき米、砂糖、油、ごま油 砂糖、ごま油	鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、しょうが なめこ、ねぎ もやし、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩 煮干だし汁 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 カルピスポンチ		牛乳 カルピス	バナナ、もも缶(白桃)、パイナップル、みかん缶	
水 12	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 さつま芋のレモン煮	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳130 バナナケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、卵	バナナ	
木 13	昼食	御飯 かき玉汁(五目) 豚肉のすき焼き風煮物 バナナ	米 片栗粉 しらたき、砂糖	卵 豚肉(肩ロース)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳130 おやつ焼きそば	焼きそばめん、ごま油	牛乳 豚肉(肩)	キャベツ、ピーマン、にんじん	ウスターソース
金 14	昼食	パン・食パン コーンスープ(ねぎ) タンドリーチキン(ヨーグルト) 花野菜の和え物	食パン 油 フレンチドレッシング	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ にんにく ブロッコリー、カリフラワー、トマト	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳130 鮭ご飯	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>
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	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	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、フルーツカクテル缶	

※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553kcal たんぱく質 20.7g 脂肪16.1g
月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー450kcal たんぱく質 15.5g 脂肪14.1g