

## 献立表

2020年01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
月 6	昼食	赤飯 雑煮風汁 松風焼き・豆腐いり(ごま) なます みかん	米、もち米 さといも 片栗粉、ごま 砂糖	あずき(乾) 鶏もも肉 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、こまつな たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん みかん	食塩 だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳130 さつま芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳	粉かんでん	
火 7 21	昼食	バンズパン コーンスープ(わかめ) 鶏かつ 小松菜のサラダ	食パン パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ、ごま	鶏むね肉、卵 ベーコン	たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ こまつな、もやし	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 七草粥	米	牛乳	春の七草	食塩
水 8 22	昼食	御飯 中華スープ(にら卵) 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ	米 油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	卵 豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、にら キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん	中華だしの素、食塩、こしょう くく酒>>、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 七草粥	米	牛乳	春の七草	食塩
木 9 23	昼食	豚丼 五目みそ汁(さといも) 白菜の甘酢和え りんご	米、油、ごま さといも 砂糖	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ、ごぼう はくさい、刻みこんぶ りんご	しょうゆ、みりん だし汁 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃがいも、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、パセリ	食塩、こしょう
金 10 24	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さけのマヨネーズ焼き きゅうりの酢の物(しらす)	米 ごま油 マヨネーズ、油 ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉 さけ しらす干し	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう たまねぎ、コーン(冷凍) きゅうり、にんじん、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、食塩 食塩、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
土 11 25	昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ(にら卵) みかん	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、いんげん、たけのこ、にんじん、黒ごぼう、にんにく、しょうが にんじん、にら みかん	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	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳	炊き込みわかめ	
月 27	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのごまサラダ	米 砂糖 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 卵、凍り豆腐 鶏ささ身	かぼちゃ、ねぎ にんじん、干しいたけ、糸みつば きゅうり、コーン缶	だし汁 だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん しょうゆ、酢、くく酒>>
	午後おやつ	牛乳 人參ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	にんじん	
火 14 28	昼食	パン・食パン 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ 人參の甘煮(ブロッコリー) オレンジ	食パン パン粉、砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、ブロッコリー オレンジ	洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 ピラフ(カレー)	米	牛乳	ミックスベジタブル	洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう
水 15 29	昼食	三色そばろ井 みそ汁(だいこん・あげ) キャベツとちくわの和え物	米、砂糖、油、ごま油 ごま、砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ちくわ	ほうれんそう、にんじん、しょうが だいこん、にんじん キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、くく酒>>、食塩 かつおだし汁 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 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
木 16 30	昼食	御飯 わかめスープ(キャベツ) 筑前煮 キャベツのゆかりあえ	米 ごま 板こんにやく、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、カットわかめ れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん キャベツ、にんじん、ゆかり	中華だしの素、食塩、こしょう だし汁、しょうゆ、みりん、くく酒>>
	午後おやつ	カルピス グラノーラクッキー	小麦粉、フルーツグラノーラ、砂糖	カルピス 無塩バター、卵		
金 17 31	昼食	御飯 鶏肉と冬野菜のみそ汁 カレイの煮つけ 切干し大根の旨煮	米 さといも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉 かれい 油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、かぶ・葉 しょうが にんじん、切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ、くく酒>> しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	食パン、砂糖	牛乳 バター、きな粉		
土 4	昼食	けんちんうどん 白菜とツナのごま和え バナナ	ゆでうどん、さといも すりごま	鶏もも肉 ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゆかり御飯	米	牛乳	ゆかり	
月 20	昼食	御飯 かき玉汁(五目) 松風焼き・豆腐いり(ごま) ブロッコリーとツナのサラダ	米 片栗粉 片栗粉、ごま マヨネーズ	卵 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 卵、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、あおのり ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 さつま芋のようかん	さつまいも、砂糖	牛乳	粉かんでん	

\* 都合により献立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581kcal たんぱく質 21.7g 脂肪15.8g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー478kcal たんぱく質 16.3g 脂肪14.7g