

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