

献立表

2020年03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 2 16 30	昼食	パンズパン タンドリーチキン(ヨーグルト) 豆乳スープ(野菜) ほうれん草とトマトのサラダ	パンズパン 油 和風ドレッシング	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) 豆乳 ハム	にんにく キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ ほうれんそう、トマト	しょうゆ、カレー粉、食塩 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 鮭ごはん	米、ごま	牛乳 さけフレーク	焼きのり	
火 3	昼食	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 小松菜とコーンのごま和え いちご	米、砂糖、油 片栗粉、油、砂糖 生ふ ごま、砂糖	卵、でんぶ 鶏もも肉(皮付き)	なばな、にんじん、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり しょうが みつば こまつな、にんじん、コーン缶 いちご	酢、食塩 しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さくらもち	小麦粉、砂糖、白玉粉	牛乳 ねりあん		食紅(赤)
水 4 18	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 豚肉の柳川風煮物 もやしとわかめのナムル	米 じゃがいも 砂糖、油 ごま、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 卵、豚肉(ロース)	ねぎ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう もやし、にんじん、カットわかめ	だし汁 かつおだし汁、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 牛乳、卵		
木 5 19	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしの納豆和え	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉 納豆	カットわかめ、だいこん たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン もやし、にんじん、こまつな	だし汁 しょうゆ、酢、みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツかんでん	砂糖	牛乳		
金 6	昼食	御飯 すまし汁(小松菜) さばのみそ煮 ひじきの煮物(にんじん)	米 砂糖 砂糖、ごま油	かまぼこ さば、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	こまつな、えのきたけ、にんじん しょうが にんじん、いんげん、ひじき	だし汁、食塩、しょうゆ みりん、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのようかん	砂糖	牛乳	かぼちゃ、粉かんでん	
土 7	昼食	どん汁うどん きゅうりの昆布あえ バナナ	ゆでうどん、さといも、ごま油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう きゅうり、塩こんぶ バナナ	かつおだし汁、みりん
	午後おやつ	わかめ御飯	米		炊き込みわかめ	
月 9 23	昼食	酵母食パン 野菜スープ(ほうれん草) 白身魚のフライ・タルタルソース キャベツとりんごのサラダ	酵母食パン じゃがいも マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉 油	カレー、卵	たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん たまねぎ、レモン果汁 キャベツ、りんご、干しぶどう	洋風だしの素、こしょう、食塩 食塩、パセリ粉、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ケチャップライス	米、油	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、食塩
火 10 24	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 牛肉のすき焼き風煮物(豆腐) ほうれん草のナムル(人参)	米 しらたき、砂糖 ごま、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)、焼き豆腐	かぼちゃ、ねぎ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
水 11 25	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 擬製豆腐(鶏肉) 白菜とツナのごま酢あえ	米 砂糖、油 すりごま、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉 ツナ油漬缶	かぼちゃ、ねぎ にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき はくさい、にんじん	煮干だし汁 しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 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
木 12 26	昼食	ミートスパゲティ 野菜スープ チーズ入り南瓜サラダ いちご	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉 チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ かぼちゃ、トマト、干しぶどう いちご	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩 洋風だしの素、食塩 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 桃ゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン	もも果汁30%飲料、もも缶(白桃)	
金 27	昼食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鮭ときのこのホイル焼き 大根とがんもの煮物	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ、バター がんもどき	もやし、にんじん、カットわかめ しめじ、えのきたけ だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース
土 14 28	昼食	カレーライス はるさめスープ(五目) りんご	米、じゃがいも、油 はるさめ、油、ごま	豚肉(肩)	たまねぎ、にんじん コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん りんご	カレーウ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	ゆかり御飯	米			
火 17 31	昼食	御飯 きのこのスープ 鶏肉の照り焼き ひじきときゅうりのサラダ	米 油 片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	鶏もも肉(皮付き) ベーコン	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう しょうが きゅうり、コーン缶、ひじき	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、みりん こしょう、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		

* 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564kcal たんぱく質 21.7g 脂肪16.9g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー465kcal たんぱく質 16.4g 脂肪15.0g

13日(金)はアンパン・キャトルにもお別れパーティーの特別メニューとなります。メニュー詳細は後日掲載いたします。