

献立表

2020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 1 15	昼食	あんかけ焼きそば かき玉汁(にら) さつまいものレモン煮	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖 片栗粉 さつまいも、砂糖	豚肉(もも) 卵	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが にら レモン果汁	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 トースト(コーンチーズ)	食パン、マヨネーズ	牛乳 とろけるチーズ	コーン缶	
火 2 16 30	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) 回鍋肉 はるさめサラダ	米 ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	バター 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじん、黒きくらげ ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん	食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	砂糖	牛乳 牛乳	もも缶(白桃)、ぶどう缶、パイン缶、みかん缶、粉かんでん	
水 3 17	昼食	御飯 みそ汁(ほうれん草・なす) 白身魚の甘酢あん キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 マヨネーズ、ごま	米みそ(淡色辛みそ) かれい ちくわ	なす、ほうれん草、ねぎ たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん	煮干だし汁 酢、しょうゆ、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
木 4 18	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 鶏かつ ひじきの煮物(にんじん)	米 パン粉、油、小麦粉 砂糖、ごま油	鶏むね肉、卵 油揚げ	はくさい、えのきたけ、カットわかめ にんじん、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、油	とろけるチーズ		食塩
金 5 19	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 筑前煮 チンゲン菜のあえ物	米 板こんにゃく、砂糖 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 れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん チンゲンサイ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、<<酒>>、洋風だしの素
土 6 20	昼食	ラーメン(豚肉・キャベツ) バナナ きゅうりの昆布あえ	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	わかめ御飯	米			
月 8 22	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) 豚肉の香味焼き もやし中華風和え物	米 はるさめ、油、ごま 砂糖、ごま油	豚肉(もも)	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ ねぎ、にんにく もやし、こまつな、にんじん	中華だしの素、食塩 しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン・黒糖(卵・牛乳なし)	小麦粉、黒砂糖	豆乳		
火 9 23	昼食	パン・食パン 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ スナップえんどう 人参グラッセ オレンジ	食パン パン粉、砂糖 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 無塩バター	キャベツ、えのきたけ、にんじん たまねぎ スナップえんどう、にんじん(冷凍) オレンジ	洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 ピラフ(カレー)	米	牛乳 鶏むね肉(皮付)		洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう
水 10 24	昼食	御飯 おくらスープ アジフライ キャベツのゆかりあえ	米 パン粉、油、小麦粉	あじ、卵	にんじん、オクラ、コーン缶、カットわかめ キャベツ	中華だしの素、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 卵、豚肉(ロース)、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
木 11 25	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 八宝菜 バナナ	米 さつまいも ごま油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	ねぎ はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく バナナ	煮干だし汁 しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 人参ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	にんじん	
金 12 26	昼食	御飯 コーンスープ(わかめ) 松風焼き せん野菜サラダ	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 和風ドレッシング	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん きゅうり、だいこん、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう <<酒>>、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 13 27	昼食	ハヤシライス・牛肉 わかめスープ(キャベツ) ポテトサラダ	米、油 ごま じゃがいも、マヨネーズ	牛肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、にんじん、カットわかめ きゅうり、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ 中華だしの素、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 ゆかり御飯	米	牛乳		