

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、ほうれんそう、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 | | |