

献立表

2021年03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 29	朝食	カレーライス はるさめスープ(五目) キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、油 はるさめ、油、ごま フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	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 キャベツ	カレールー 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳 牛乳、卵		
火 2 30	朝食	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	七分つき米 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	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも、油	牛乳		食塩
水 3	朝食	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 きゅうりとコーンのごま和え ひな祭り ゼリー	米、砂糖、油 片栗粉、油、砂糖 焼ふ(車ふ) ごま、砂糖 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 こまつな きゅうり、にんじん、コーン缶 桃 ぶどう	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	牛乳 小麦粉、砂糖、白玉粉	牛乳 ねりあん		
木 4 18	朝食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしの納豆和え	七分つき米 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	だいこん、カットわかめ 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	煮干だし汁 しょうゆ、酢、みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)		
金 5 19	朝食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) さばのみそ煮 ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米 砂糖 砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ・おから	牛乳 小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳 牛乳、おから、卵、無塩バター		
土 6 20	朝食	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(ほら)、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			
月 8 22	朝食	御飯 きのこのスープ カレーの煮つけ ひじきときゅうりのサラダ	米 油 砂糖 フレンチドレッシング	米みそ(淡色辛みそ) かれい 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	かつおだし汁 しょうゆ、<<酒>> こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト(食パン)	牛乳 食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
火 9 23	朝食	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)	七分つき米 しらたき、砂糖 米みそ(淡色辛みそ)	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 マカロニのトマト煮	牛乳 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
水 10 24	朝食	パンズパン 野菜スープ(ほうれん草) ハンバーグ コールスローサラダ 牛乳	パンズパン じゃがいも パン粉、砂糖 マヨネーズ、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん	洋風だしの素、こしょう、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	たけのご御飯	米	油揚げ	たけのこ、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩
木 11 25	朝食	ミートスパゲティ 野菜スープ(キャベツ) キャベツときゅうりの和え物	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり	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 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ	
金 12 26	朝食	御飯 おくらスープ マーボーなす はるさめサラダ	七分つき米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、オクラ、コーン缶、カットわかめ なす、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん	中華だしの素、食塩 <<酒>>、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸し焼きいも	牛乳 さつまいも			
土 13 27	朝食	鶏肉の照り焼き丼 野菜スープ きゅうりのゆかりあえ	米、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが レタス、セロリ きゅうり	みりん、しょうゆ、<<酒>> 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 もみじ御飯	牛乳 米、ごま	牛乳	にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩
火 16	朝食	御飯 クリームコーンスープ チーズ入り南瓜サラダ ハンバーグ 鶏のから揚げ ナポリタン りんごジュース	米 油 マヨネーズ パン粉、砂糖 油、片栗粉 スパゲティ	干しぶどう 牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 鶏もも肉 魚肉ソーセージ	クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ かぼちゃ、チーズ、トマト たまねぎ しょうが、にんにく ピーマン、にんじん、たまねぎ りんご天然果汁	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう しょうゆ、<<酒>> ケチャップ
	午後おやつ	フルーツパフェ	砂糖	生クリーム、ゼラチン	いちご、みかん	
水 17 31	朝食	パン・食パン 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	食パン 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 鮭ご飯	牛乳 米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>

※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。

※カレーやシチューのルーには小麦・乳成分が含まれています。

※朝食の食パンには乳成分・卵は含まれませんがおやつや食パンには含まれ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21.3g 脂肪17.8g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー463kcal たんぱく質15.6g 脂肪14.3g