

献立表

2021年05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 17	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、米みそ	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 チーズトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 粉チーズ		パセリ粉
火 18	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 筑前煮 きゅうりの昆布あえ 季節の果物	米 板こんにゃく、油、砂糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、カットわかめ <small>れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん</small> きゅうり、塩こんぶ オレンジ、いちご等	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	酒、しょうゆ、洋風だしの素
水 19	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 白身魚の甘酢あん キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米 じゃがいも 片栗粉、油、砂糖、ごま油 マヨネーズ、ごま	米みそ かれい	ねぎ <small>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</small> 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 スティックパン	クロワッサン	牛乳		
木 6 20	昼食	スタミナ納豆丼 豆腐みそ汁(わかめ) バナナ	米、ごま、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、挽きわり納豆 木綿豆腐、米みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、カットわかめ バナナ	しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳130 にんじんケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	にんじん	
金 7 21	昼食	酵母食パン コーンスープ 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ 牛乳130	酵母食パン 油 片栗粉、油、砂糖 油	鶏もも肉	クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ しょうが キャベツ、トマト、グリーンアスパラガス	洋風だしの素、食塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	たけのこ御飯	米	油揚げ	たけのこ、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩
土 8 22	昼食	ハヤシライス・牛肉 わかめスープ(キャベツ) ヨーグルト	米、油 ごま 砂糖	牛肉	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	シチュールウ、ケチャップ 中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ゆかり御飯	米	ヨーグルト		
月 10 24	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) 豚肉と野菜のごま炒め もやしの中華風和え物	米 はるさめ、油、ごま 油、ごま 砂糖、ごま油	豚肉(ロース)	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが もやし、ごまつな、にんじん	中華だしの素、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クッキー・スコーン	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳 無塩バター、卵、牛乳	干しぶどう	
火 11 25	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 油、パン粉、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、にんじん	中華だしの素、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう
	午後おやつ	フルーツヨーグルト(いちご)	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、もも缶(白桃)、パイナップル、いちご	
水 12 26	昼食	グリーンピース御飯 みそ汁(玉ねぎ・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	ベーコン 米みそ 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ	グリーンピース、こんぶ(だし用) たまねぎ、にんじん、カットわかめ たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 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	
木 13 27	昼食	チキンカレー 花野菜の和え物 わかめスープ(コーン)	米、じゃがいも、油 フレンチドレッシング	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト コーン缶、ねぎ、カットわかめ	カレールウ 中華だしの素、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 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
金 14 28	昼食	バンズパン 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ 牛乳 人参の甘煮とスナッペンどう	バンズパン(バターロール) パン粉、砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 牛乳	キャベツ、えのきたけ、にんじん たまねぎ にんじん、スナッペンどう	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	おにぎらず	米、砂糖、油	卵、さけ(塩)	だいこん(葉)、焼きのり	食塩
土 15 29	昼食	焼きそば かぶのスープ バナナ	焼きそばめん、油	豚肉(肩ロース) ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり かぶ、かぶ・葉、にんじん バナナ	中濃ソース、食塩 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	わかめ御飯 牛乳120	米	牛乳		
月 ☆ 31 ☆	昼食	チャーハン(豚肉) 豆腐すまし汁(小松菜) キャベツのツナレーズンサラダ メロン	米、油、ごま油 油	焼き豚、卵 木綿豆腐 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン ごまつな、えのきたけ、にんじん キャベツ、にんじん、干しぶどう メロン(緑肉)	酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳120 新じゃがこふきいも	じゃが芋	牛乳	あおのり	塩

☆ 5/31はばんだ組のリクエストメニューです。