

献立表

2016年09月

(株) 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	離乳食
月 12 26	昼食	麦ご飯 みそ汁 サンマ焼き魚 ほうれん草もやしの納豆和え	米、押麦 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さんま 挽きわり納豆	チンゲンサイ、たまねぎ だいこん、ねぎ 緑豆もやし、ほうれんそう	軟飯 みそ汁 白身魚煮付け 納豆和え
	午後おやつ	牛乳130 ゆで栗 梨 のむヨーグルト	栗 砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)	梨	青菜おじや
火 13 27	昼食	バンズパン コーンスープ(玉ねぎ) チーズハンバーグ レタスとトマトのサラダ	コッペパン パン粉、油 フレンチドレッシング(卵不使用)	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ピザ用チーズ、卵	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶 たまねぎ レタス、トマト	パン(パン粥) コーンスープ 煮込みハンバーグ トマトサラダ
	午後おやつ	塩昆布しらすの御飯 牛乳130	米、砂糖	しらす干し 牛乳	塩こんぶ	しらすおじや
水 14 28	昼食	親子丼 みそ汁(厚揚げ) キャベツじゃこ和え	米	卵、鶏もも肉 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	たまねぎ、ねぎ、焼きのり キャベツ、ねぎ、カットわかめ キャベツ 人参	軟飯 みそ汁 鶏肉卵とじ キャベツじゃこおひたし
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 揚げせんべい	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ みかん缶	あけぼのおじや
木 1 15 29	昼食	御飯 中華卵スープ 小松菜と牛肉の炒め物 果物	米 はるさめ 油、砂糖、片栗粉	卵 牛肉(もも)	ねぎ、カットわかめ こまつな、しょうが、にんにく ぶどう	軟飯 野菜スープ 青菜と挽肉炒め煮 バナナ
	午後おやつ	牛乳130 チーズサンド	食パン	牛乳 クリームチーズ	ブルーベリージャム	チーズリゾット
金 2 16 30	昼食	御飯 みそ汁(大根・あげ) 鯖の味噌煮A ほうれん草の菊あえ	米 砂糖 きくいも	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) さば、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ねぎ たまねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし 菊花	軟飯 みそ汁 白身魚味噌煮 ほうれん草おひたし
	午後おやつ	牛乳130 きこのこうどん	干しうどん	牛乳	えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	きのこおじや
土 3 17	昼食	プチフランス クリームシチュー(鶏肉) 果物	フランスパン じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶 バナナ	パン(パン粥) ミルクポトフ バナナ
	午後おやつ	牛乳130 わかめご飯(おやつ)	米	牛乳 油揚げ		わかめおじや
月 5	昼食	ごはん ほうれん草スープ 豚肉のしょうが焼き(玉葱) 果物	米 油 油	豚肉(肩ロース)	ほうれんそう、コーン缶 たまねぎ、赤ピーマン、しょうが オレンジ	軟飯 青菜スープ 肉そぼろ煮 バナナ
	午後おやつ	牛乳130 玄米フレーク		牛乳		鮭おじや
火 6 20	昼食	御飯 みそ汁(豆腐、あげ) かじきのきのこ焼き 三色ナムル	七分つき米 マヨネーズ ごま油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かじき、粉チーズ	しめじ、えのきたけ もやし、ほうれんそう、コーン缶	軟飯 みそ汁 白身魚ときのこの煮物 ほうれん草胡麻和え
	午後おやつ	牛乳130 御飯(さつま芋)	米、さつまいも	牛乳 黒ごま		薩摩芋おじや
水 7 21	昼食	ごはん みそ汁(切干し・玉ねぎ) 生揚げの甘酢炒め きゅうりの塩もみ	米 油、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ、豚肉(ロース)	たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ 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 きゅうり	軟飯 みそ汁 肉豆腐 スティック胡瓜
	午後おやつ	牛乳130 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		卵おじや
木 8	昼食	御飯 みそ汁(もやし) 鶏の唐揚げ(香味)A りんごサラダ	七分つき米 油、小麦粉、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング(分離型)	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、卵	もやし、えのきたけ しょうが、にんにく キャベツ、りんご、にんじん、干しぶどう	軟飯 みそ汁 肉団子 キャベツのおかか和え
	午後おやつ	焼きそば 牛乳130	焼きそばめん、油	豚肉(肩) 牛乳	キャベツ、にんじん	おじや
金 9 23	昼食	パンドラ(酵母パン) ブイヤベース 鶏肉と野菜のたっぷり和え バナナ	パンドラ(酵母パン) じゃがいも、油 マヨネーズ	たら、あさり 鶏むね肉	たまねぎ、トマトピューレ、ホールトマト缶詰、セロリー、ねぎ、にんにく レタス、きゅうり バナナ	パン(パン粥) 白身魚スープ煮 温野菜サラダ バナナ
	午後おやつ	牛乳130 きな粉おはぎ	もち米、米、砂糖	牛乳 きな粉		きなこかけおじや
土 10 24	昼食	鶏照り丼 麩のすまし汁(えのき) ヨーグルト 果物	米、砂糖 焼ふ	鶏もも肉(皮付き) ヨーグルト(加糖)	ほうれんそう、コーン缶、焼きのり、しょうが えのきたけ、ねぎ なし	鶏おじや みそ汁 ヨーグルト バナナ
	午後おやつ	牛乳130 せんべい& チーズ		牛乳 チーズ		おじや

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

月間平均栄養摂取量 【幼児】エネルギー 615kcal タンパク質 24.3g 脂肪 19.2g

【乳児】エネルギー 517kcal タンパク質 18.8g 脂肪 16.2g

夏ばての体においしい米を食べて元気になろう。
米に多く含まれる炭水化物は、消化分解され「ぶどう糖」になります。
脳や体を動かす大切なエネルギー源です。
また炭水化物の以外にもタンパク質、ビタミン類、ミネラル、食物繊維も含まれています。
お米を食べると噛む回数も増え腹持ちも良く、様々の料理との相性も良いです。
主菜、副菜(野菜)汁ものを加えると自然にバランスが取れ夏ばて解消になります。