献　　立　　表

2016年12月　　愛児舎

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	離乳食
月 5 19	昼食	御飯 わかめスープ チヤプチェ(牛肉 果物A	米 ビーフン、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、ごま 牛肉(肩ロース)	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ バナナ	軟飯 わかめスープ すき焼き風煮物(玉葱、鶏肉) バナナ
	午後おやつ	牛乳130 マカロニナポリタン風	マカロニ	牛乳 ハム	にんじん、たまねぎ	スープマカロニ(粉チーズ入り)
火 6 20	昼食	御飯 みそ汁(大根、大根の葉) 肉じゃが(豚肉) キャベツのゆかりあえ	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	だいこん、だいこん(葉) たまねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ	軟飯 味噌汁(大根) 肉じゃが キャベツおかかあえ
	午後おやつ	牛乳130 甘食	甘食	牛乳		あけぼのおじや(人参わかめ)
水 7 21	昼食	パン・食パン 豆乳スープ(野菜) 鶏かつ コールスローサラダ	食パン 片栗粉、油 パン粉、油、小麦粉 フレンチドレッシング(卵不使用)	豆乳 鶏もも肉、卵	コーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ キャベツ、にんじん	食パン(パン粥) 豆乳スープ(玉葱　チンゲン菜) 鶏肉団子あんかけ キャベツスープ煮
	午後おやつ	牛乳130 しめじ昆布ご飯	米	牛乳	にんじん、しめじ、塩こんぶ	三色おじや(人参しめじ昆布)
木 8	昼食	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 かぼちゃの甘煮	米 砂糖 三温糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) さば	にんじん、はくさい だいこん、しょうが かぼちゃ	軟飯 みそ汁(豆腐、白菜) 白身魚おろし煮 南瓜甘煮
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳130	ホットケーキ粉、メープルシロップ	牛乳、卵 牛乳		卵おじや
金 9	昼食	御飯 豆腐みそ汁 さわらの幽庵焼き 三色ナムル	米 油 ごま油	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) さわら ごま	万能ねぎ、切り干しだいこん ゆず果汁、ゆず果皮 もやし、ほうれんそう、にんじん	軟飯 みそ汁(豆腐　切干し大根) 白身魚てりやき ほうれん草ごまあえ
	午後おやつ	牛乳130 焼きじゃがバターA	じゃがいも	牛乳 バター		ゆでじゃが芋
土 10 24	昼食	パン・フランスパン ソーセージのポトフ チーズ 果物A	フランスパン じゃがいも	ウインナー、鶏もも肉 チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん りんご	酵母食パン(パン粥) 挽肉ポトフ(キャベツ人参玉葱) バナナ
	午後おやつ	牛乳130 しらすとわかめの御飯	米	牛乳 しらす干し		しらすトわかめおじや
月 12 26	昼食	御飯 みそ汁(もやし) さわらの蒸しみそ焼き 白菜とツナのごま酢あえ	米 油、砂糖 砂糖	生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) かじき、白みそ ツナ油漬缶、すりごま	もやし、たまねぎ、カットわかめ しょうが はくさい、にんじん	軟飯 みそ汁(玉葱もやしわかめ) 白身魚味噌煮 胡麻和え(白菜人参)
	午後おやつ	牛乳130 パインチーズサンド	食パン、砂糖	牛乳 クリームチーズ	パイン缶	ミルクリゾット(粉チーズ人参)
火 13 27	昼食	親子丼 みそ汁(もやし) かぶのあちゃら漬け	米 砂糖	卵、鶏もも肉 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、焼きのり もやし、にんじん きゅうり、かぶ、かぶ・葉	軟飯 みそ汁(もやし人参) 鶏ひき肉の卵とじ/かぶのだし煮
	午後おやつ	牛乳130 玄米フレーク		牛乳		しらすと海苔のおじや
水 14 28	昼食	食パン とろけるシチュー ブロッコリーとトマトサラダ	食パン じゃがいも、油 フレンチドレッシング(卵不使用)	豚肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、バター	たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく ブロッコリー、トマト、きゅうり	食パン(パン粥) 鶏肉ポトフ(玉葱じゃが芋人参) ゆでブロッコリー
	午後おやつ	牛乳130 鶏人参豆ごはん	米、砂糖	牛乳 大豆(ゆで)、鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、	鶏肉大豆人参のおじや
木 1 15	昼食	御飯 みそ汁 鮭ときのこのホイル焼き ほうれん草のお浸し	米 マヨネーズ、油 和風ドレッシング	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) さけ、粉チーズ	たまねぎ、カットわかめ えのきたけ、パセリ はくさい、ほうれんそう	軟飯 みそ汁(豆腐わかめ玉葱) 鮭の照り焼き ほうれん草おひたし
	午後おやつ	牛乳130 蒸しパン・ひじき	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	ひじき	ひじきおじや
金 2 16	昼食	ごはん 白菜スープ(春雨) 厚揚げの甘酢あんかけ みかん	米 はるさめ、油 砂糖、片栗粉	ベーコン 生揚げ、豚ひき肉	はくさい たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、干ししいたけ みかん	軟飯 白菜スープ(白菜) 豆腐と挽肉煮物(玉葱人参) バナナ
	午後おやつ	牛乳130 ほうとう	干しうどん、片栗粉	牛乳 油揚げ	かぼちゃ、ねぎ	煮込みうどん(葱、南瓜)
土 3 17	昼食	三色どんぶり みそ汁 果物A ヨーグルト	米、油、砂糖	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 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 キャベツ、カットわかめ バナナ	そぼろ丼(豚挽肉ほうれん草のり) みそ汁(キャベツ　わかめ) バナナ ヨーグルト
	午後おやつ	牛乳130 ジャムパン	パンドラ(酵母パン)	牛乳		キャベおかかおじや
水 22	昼食	ピラフ コンソメスープ ポテトサラダ 鶏から揚げ	米 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉、	玉葱　人参 キャベツ　コーン 人参　　胡瓜	軟飯 野菜スープ じゃが芋煮物 鶏肉団子あんかけ
	午後おやつ	牛乳130 バナナケーキ	小麦粉	牛乳 牛乳	バナナ	三色おじや(人参しめじ昆布)

＊　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　乳児　エネルギー　479kcal　タンパク質　17.8g　脂肪　15.2g