

# 献立表

2017年03月		材 料 名				愛児舎キャトリエーム
日 曜	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
			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	
月 6	昼食	パンズパン	バーガーパン			
		野菜スープ			にんじん、しいたけ、たまねぎ	コンソメ、食塩
		ハンバーグ	パン粉、油	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう
月 6	午後おやつ	コールスローサラダ	フレンチドレッシング(卵不使用)		キャベツ、コーン缶、きゅうり	
		牛乳130		牛乳		
		菓飯(小松菜、しらす)	米	しらす干し	こまつな	酒、食塩
火 7 21	昼食	御飯	米			
		すまし汁(えのき)		木綿豆腐	えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、だし、食塩
		鶏肉の竜田揚げ	油、片栗粉	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒
火 7 21	午後おやつ	切干し大根の旨煮	砂糖	油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、いんげん	しょうゆ、みりん
		牛乳130		牛乳		
		さつまいも蒸しパン	さつまいも、砂糖、小麦粉			ベーキングパウダー
水 8 22	昼食	御飯	米	バター		
		ドライカレー	油	豚ひき肉、牛ひき肉		玉葱、グリーンピース、トマトピューレ、セロリ
		ほうれん草スープ				ほうれん草、コーン缶
水 8 22	午後おやつ	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ、りんご、みかん缶	カレーパウダー、ワイン(白)、ウスターソース、カレー粉、食塩、コンソメ、食塩
		牛乳130		牛乳		
		しらすのおやき	米、ごま油	しらす、粉チーズ	青のり	
木 9 23	昼食	ごはん	米			
		みそ汁(もやし、あげ)		みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし	和風だし、しょうゆ
		小松菜とコーンのごま和え	砂糖	ごま	小松菜、コーン缶	しょうゆ
木 9 23	午後おやつ	根菜と鶏肉の煮物	さといも、油、砂糖	鶏もも肉	にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん	しょうゆ
		果物			バナナ	
		牛乳130		牛乳		
金 10	昼食	ラスク・きな粉	食パン、砂糖	きな粉、バター		
		ごはん	米			
		みそ汁(だいこん)		油揚げ、みそ(淡色辛みそ)	万能ねぎ、だいこん	煮干だし汁、和風だし、しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒
金 10	午後おやつ	蒸し鮭の照りつけ	片栗粉	さけ		かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		ひじきとほうれん草のサラダ	マヨネーズ	すりごま	ほうれん草、ひじき	
		牛乳130		牛乳		
金 24	お別れ会メニュー	人参コンビーフ	七分つき米	バター	にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩
		おにぎり(おかか・鮭)	米	鮭、おかか		しょうゆ
		から揚げ	片栗粉、小麦粉、油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、酒
土 11 25	昼食	コーンスープ		牛乳	コーン缶	コンソメ、食塩
		トマト、ブロッコリー			トマト、ブロッコリー	
		フルーツ盛り合わせ			いちご、バナナ、りんご	
土 11 25	午後おやつ	人参コンビーフ	七分つき米	バター	にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩
		三色丼	米、砂糖、油	豚ひき肉	にんじん、コーン缶、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酒
		みそ汁(もやし)	焼ふ	みそ(淡色辛みそ)	もやし、カットわかめ	和風だし、しょうゆ
月 13 27	昼食	オレンジ			オレンジ	
		牛乳		牛乳		
		おにぎり	米	じゃこ、ごま		食塩
月 13 27	午後おやつ	パン・食パン	食パン			
		鶏肉の照り焼き	砂糖	鶏もも肉		しょうゆ
		かぶのスープ	油		たまねぎ、かぶ、にんじん、アスパラ、かぶ・葉	食塩
火 14 28	昼食	フルーツサラダ	フレンチドレッシング(卵不使用)		キャベツ、りんご、みかん缶	食塩
		牛乳		牛乳		
		ひじきごはん	米	油揚げ	ひじき、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩
火 14 28	午後おやつ	ごはん	米			
		けんちん汁(生揚げ)	ごま油	生揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		さわらのケチャップ煮	油、片栗粉、砂糖	さわら		ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃ソース
水 1 15 29	昼食	大根サラダ(レモン風味)	オリーブ油	ハム	だいこん、レモン果汁、パセリ	食塩
		牛乳130		牛乳		
		揚げパン	ロールパン、油、砂糖			
水 1 15 29	午後おやつ	ごはん	米			
		かき玉汁	片栗粉	卵 豆腐	えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		大根と豚肉の煮物	大根、しらたき、砂糖、油	豚肉	にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、食塩
木 2 16 30	昼食	キャベツとわかめの胡麻酢	砂糖	かにかまぼこ	キャベツ わかめ みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ
		牛乳130		牛乳		
		バナナケーキ	小麦粉	牛乳	バナナ、レモン	
木 2 16 30	午後おやつ	御飯	米			
		わかめスープ		ベーコン、ごま	ねぎ、カットわかめ	コンソメ、食塩
		厚揚げの中華五目煮	砂糖、油、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩
金 3	ひな祭り献立昼食	きゅうり浅つけ			きゅうり	食塩
		牛乳130		牛乳		
		牛乳かん		牛乳	みかん、キウイフルーツ、寒天	
金 17 31	午後おやつ	ちらし寿司				
		麩のすまし汁		ベーコン、ごま	ねぎ、カットわかめ	コンソメ、食塩
		鮭の塩焼き	砂糖、油、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩
土 4 18	昼食	ほうれん草の胡麻和え		ごま	ほうれん草	食塩
		カルピス				カルピス
		桜餅、ひなあられ	白玉粉、小麦粉、砂糖	こしあん		ひなあられ、桜の葉の塩づけ
土 4 18	午後おやつ	ごはん	米			
		すまし汁	片栗粉	卵 豆腐	えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		鮭の塩焼き	大根、しらたき、砂糖、油	豚肉	にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、食塩
* 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	大根とツナのと和え物		ツナ	大根	マヨネーズ
		牛乳130		牛乳		
		ホットケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、卵、無塩バター		
* 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	中華丼	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉	はくさい、たけのこ、白菜、竹の子、椎茸	中華スープ、しょうゆ、食塩
		豆腐スープ		木綿豆腐	にら	こしょう
		りんご			りんご	中華だし、しょうゆ、食塩
* 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	牛乳130		牛乳		
		みかんチーズクラッカー		クリームチーズ	みかん缶	クラッカー

【幼児】エネルギー:585kcal タンパク質:22.3g 脂肪:19.0g  
【乳児】エネルギー:491kcal タンパク質:17.6g 脂肪:16.0g