

献立表

2017年03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	その他
月 6	昼食	バンズパン 野菜スープ(わかめ) ハンバーグ コールスローサラダ	バーガーパン 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、卵	にんじん、カットわかめ たまねぎ キャベツ、コーン缶、きゅうり	コンソメ、食塩 ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 菜飯(小松菜、しらす)	米	牛乳 しらす干し	こまつな	酒、食塩
火 7 21	昼食	御飯 すまし汁(えのき) さばの竜田揚げ 切干し大根の旨煮	米 油、片栗粉 砂糖	木綿豆腐 さば 油揚げ	えのきたけ、ねぎ しょうが にんじん、切り干しだいこん、いんげん	しょうゆ、だし、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳130 やき芋	さつまいも	牛乳		食塩
水 8 22	昼食	ターメリックライス ドライカレー ほうれん草スープ	米 油	バター 豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、グリーンピース、トマトピューレ、セロリー、 ほうれん草、コーン缶	カレー粉、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 玄米フレーク	玄米フレーク	牛乳		
木 9 23	昼食	ごはん みそ汁(もやし、あげ) 根菜と鶏肉の煮物 果物	米 さといも、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉	もやし にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん バナナ	和風だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 ラスク・きな粉	食パン、砂糖	牛乳 きな粉、バター		
金 10 24	昼食	ごはん みそ汁(切干だいこん) 蒸し鮭の照りつけ ひじきとほうれん草のサラダ	米 片栗粉 マヨネーズ	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) さけ すりごま	万能ねぎ、切り干しだいこん ほうれん草、ひじき	煮干だし汁、和風だしの素 みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 人参コーンピラフ	七分つき米	牛乳 バター	にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩
土 11 25	昼食	三色丼 みそ汁(もやし) オレンジ	米、砂糖、油 焼ふ	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、コーン缶、しょうが、焼きのり もやし、カットわかめ オレンジ	しょうゆ、酒 和風だしの素
	午後おやつ	牛乳 菓子等		牛乳		
月 13 27	昼食	パン・食パン かぶのシチュー フルーツサラダ	食パン 油 フレンチドレッシング(卵不使用)	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	たまねぎ、かぶ、にんじん、アスパラ、かぶ・葉 キャベツ、りんご、みかん缶	食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 五穀(もち麦)ごはん	米、玄米、押麦	牛乳 だいた(乾)、黒ごま		
火 14 28	昼食	ごはん けんちん汁(生揚げ) さわらのケチャップ煮 大根サラダ(レモン風味)	米 ごま油 油、片栗粉、砂糖 オリーブ油	生揚げ さわら ハム	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう だいこん、レモン果汁、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、みりん、しょうゆ、中濃ソース 食塩
	午後おやつ	牛乳130 パン・ぶどうぱん	ぶどうぱん	牛乳		
水 15 29	昼食	雛祭りちらし寿司 すまし汁 大根とツナのあえ物 果物	米、砂糖、油 和風ドレッシング	卵、かにかまぼこ、でんぶ はんぺん ツナ油漬缶	なばな、きゅうり ほうれん草、みつば だいこん、コーン缶 いちご	酢、酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 桜もち	上新粉、砂糖、片栗粉	牛乳 つぶしあん(砂糖添加)		
木 2 16 30	昼食	ごはん/16日お別れパーティ献立 わかめスープ 厚揚げの中華五目煮 きゅうり浅つけ	米 砂糖、油、ごま油、片栗粉	ベーコン、ごま 生揚げ、豚肉	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、しょうが きゅうり	コンソメ、食塩 しょうゆ、中華だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳130 フルーツヨーグルト		牛乳 ヨーグルト	バナナ、みかん缶、キウイフルーツ	
金 3 17 31	昼食	ごはん かき玉汁 大根と牛肉の煮物 キャベツわかめの胡麻酢	米 片栗粉 大根、しらたき、砂糖、油 砂糖	卵 豆腐 牛肉 かにかまぼこ	えのきたけ にんじん、さやえんどう キャベツ わかめ みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 バナナケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	バナナ レモン	
土 4 18	昼食	中華丼 豆腐スープ りんご	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉 木綿豆腐	はくさい、たけのこ、白菜 竹の子 椎茸 にら りんご	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 中華だしの素、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 菓子等		牛乳		