

献立表

2018年06月

愛児舎(一般)

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
金 1 15 29	昼食	御飯 おくらスープ(コーン) 鶏肉の竜田揚げ 胡瓜とキャベツのサラダ	七分つき米 油、片栗粉 油	鶏もも肉	たまねぎ、オクラ、にんじん、コーン缶 しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、みりん 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 フルーツポンチ		牛乳	バナナ、もも缶、パイン缶、すいか、みかん缶	
土 2 16 30	昼食	けんちんうどん バナナ きゅうりのナムル	ゆでうどん、さといも ごま、ごま油	鶏もも肉、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ バナナ きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳130 人参としらすの御飯	米、砂糖	牛乳 しらす干し	塩こんぶ	しょうゆ、酒、食塩
月 4 18	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 柳川風卵とじ バナナ	七分つき米 じゃがいも 焼ふ(車ふ)	米みそ(淡色辛みそ) 卵、豚肉(ロース)	ねぎ たまねぎ、にんじん、ごぼう、万能ねぎ バナナ	煮干だし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳130 パインチーズクラッカー	砂糖	牛乳 クリームチーズ	パイン缶	
火 5 19	昼食	パン・食パン 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ・鶏&豆腐 にんじんサラダ	食パン 片栗粉、油、ごま マヨネーズ、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ たまねぎ、ねぎ にんじん、レモン果汁	洋風だしの素、食塩 ケチャップ、しょうゆ、酒 パセリ粉
	午後おやつ	牛乳130 ゆかりおにぎり	七分つき米、ごま	牛乳		
水 6 20	昼食	キーマカレー/てるてる坊主カレー コーンスープ(わかめ) バナナ	米、米粉	豚ひき肉	トマト、ピーマン、玉葱、ズッキーニ、パプリカ たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ バナナ	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、食塩、 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 ホットケーキ/ カタツムリケーキ、アジサイゼリー	小麦粉 砂糖 砂糖	牛乳 牛乳、卵	ぶどう果汁、レモン果汁、粉かんでん	
木 7 21	昼食	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(こまつな・豆腐) ひじきときゅうりのサラダ	七分つき米、片栗粉 フレンチドレッシング	鶏もも肉(皮付き) 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが こまつな、ねぎ きゅうり、コーン缶、ひじき	みりん、しょうゆ、酒 煮干だし汁 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳130 きつねうどん	ゆでうどん	牛乳 豚肉(ロース)、油揚げ	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
金 8 22	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) 白身魚の甘酢炒め きゅうりとささみの中華サラダ	七分つき米 油、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖	バター かれい 鶏ささ身	えのきたけ、にんじん、黒きくらげ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり	食塩、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳130 バナナケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ	
土 9 23	昼食	鶏肉の照り焼き丼 野菜スープ オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが たまねぎ、キャベツ オレンジ	みりん、しょうゆ、酒 洋風だしの素、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	七分つき米	牛乳		
月 11 25	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・きぬさや) 八宝菜 かぼちゃの甘煮 すいか	七分つき米 じゃがいも ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	さやえんどう ハクサイ、葱、椎茸、人参、たけのこ、黒きくらげ、 かぼちゃ すいか	煮干だし汁 しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 トースト(コーンマヨネーズ)	食パン、マヨネーズ	牛乳	コーン缶、たまねぎ	
火 12 26	昼食	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉の香味焼き もやしの甘酢あえ	七分つき米 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、万能ねぎ、にんにく もやし、にんじん、干しぶどう、ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳130 じゃがいも(ごま)	じゃがいも、すりごま	牛乳		食塩
水 13 27	昼食	食パン きのこのスープ さけのマヨネーズ焼き せん野菜の和風サラダ	米 油 マヨネーズ、油 砂糖	さけ	えのき、玉葱、しめじ、人参、さやえんどう たまねぎ、コーン きゅうり、だいこん、にんじん、あおのり	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 ひじきごはん(ツナ)	米、油、砂糖	牛乳 ツナ油漬缶	にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、食塩
木 14 28	昼食	御飯(7分つき) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 肉じゃが バナナ	七分つき米 じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)	たまねぎ、カットわかめ たまねぎ、にんじん、グリーンピース バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、カレー粉
	午後おやつ	牛乳130 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩