

献立表

2018年07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
月 2 30	昼食	御飯 みそ汁 なすと豚肉の炒め煮 きゅうりとささみのごまサラダ	米 油、砂糖 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩) 鶏ささ身	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ なす、ピーマン きゅうり、コーン缶	かつおだし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、酢、酒
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、もも缶(黄桃)、みかん缶	
火 3 17 31	昼食	パン・食パン きのこのスープ 野菜メンチかつ キャベツのもりもりサラダ	食パン 油 油、パン粉、小麦粉 油	豚ひき肉、卵、牛ひき肉	えのき、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう たまねぎ、なす、にんじん、コーン缶 キャベツ、りんご、セロリ	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩、こしょう りんご酢、食塩
	午後おやつ	じゃこまぜ御飯 牛乳	米、ごま油	しらす干し、かつお節 牛乳	ねぎ	しょうゆ
水 4 18	昼食	御飯 みそ汁 せん野菜の和風サラダ 鮭ときのこのホイル焼き	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さけ、バター	かぼちゃ、なす、ねぎ きゅうり、だいこん、にんじん、あおのり しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	米粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉 牛乳	にら、コーン缶	しょうゆ、食塩
木 5 19	昼食	カレーライス・手作り(夏) キャベツの昆布サラダ メロン/ぶどう	米、米粉、油 ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、塩こんぶ メロン、ぶどう	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉
	午後おやつ	ゆでとうもろこし 牛乳		牛乳	とうもろこし	食塩
金 6 20	昼食	七夕ちらし寿司/寿司 そうめん汁 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ	米、砂糖、ごま 干しそうめん 片栗粉、油、砂糖 油	ハム 鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、にんじん、干しいたけ コーン缶、オクラ、ねぎ しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、焼きのり	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	お星さまゼリー/ゼリー	砂糖	牛乳	もも缶、粉かんでん	
土 7 21	昼食	三色そばろ井 たまごスープ(豆腐) バナナ	七分つき米、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉 卵、木綿豆腐	ほうれんそう、にんじん、しょうが たまねぎ、ねぎ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 洋風だしの素、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 パン・ぶどうぱん	ぶどうぱん	牛乳		
月 9 23	昼食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) なすと豆腐のそばろ煮 はるさめサラダ	米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム	もやし、にんじん、カットわかめ なす、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、トマト	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳くず餅	砂糖、片栗粉	牛乳、きな粉		食塩
火 10 24	昼食	食パン 玉ねぎとセロリのスープ 鶏かつ パスタサラダ	食パン パン粉、油、小麦粉 スパゲティ、油	鶏むね肉、卵 ハム	たまねぎ、にんじん、セロリ きゅうり、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 人参としらすの御飯	米、砂糖	牛乳 しらす干し	にんじん	しょうゆ、酒、食塩
水 11 25	昼食	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) さわらのごま照り焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	米 ごま 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら 凍り豆腐、油揚げ	なす、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ にんじん、切り干しだいこん、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カルピスポンチ		牛乳 カルピス	すいか、バナナ、もも缶(白桃)、パイン缶	
木 12 26	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮	米 じゃがいも 油、ごま 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(ロース)	えのきたけ、ねぎ たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クッキー・手作り	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	牛乳 無塩バター、卵		
金 13 27	昼食	キッズビビンバ 中華スープ(五目) キャベツとトマトの中華あえ	米、ごま、油、砂糖、ごま油 はるさめ、油 ごま油、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 豚肉(肩ロース)	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、にら キャベツ、トマト、コーン缶	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	蒸しパン・黒糖(卵なし) 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳 牛乳		
土 14 28	昼食	焼きそば 中華スープ(にら卵) バナナ	焼きそばめん、油	豚肉(ロース) 卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり にんじん、にら バナナ	中濃ソース、食塩 中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳		

* 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562kcal たんぱく質 21.2g 脂肪16.6g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー445kcal たんぱく質 18.7g 脂肪13.0g

* 果物にも食物アレルギーがあります。今月は、メロン、ぶどうがでますので、ご家庭で確認をお願いします。