

献立表

2018年8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 6 20	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草の納豆和え	七分つき米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖	米みそ、油揚げ 豚肉 納豆	もやし、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、ほうれんそう	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130 マカロニのトマト煮	マカロニ、油、砂糖	牛乳 豚ひき肉、粉チーズ	トマトペースト、たまねぎ、にんにく	洋風だしの素、パセリ粉、食塩
火 7 20	昼食	パン・食パン クリームシチュー(鶏肉) キャベツのサラダ バナナ	食パン じゃがいも、小麦粉、油 フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、干しぶどう バナナ	洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 ひじきごはん	米、油、砂糖	牛乳 油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
水 8 22	昼食	ごはん キャベツスープ(さつまいも) 白身魚のトマトソース ひじきとインゲンのサラダ	米 さつまいも 片栗粉、油 油、砂糖	かれい	キャベツ、コーン缶 トマトピューレ、ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、コーン缶、いんげん、ひじき	洋風だしの素、食塩 みりん、酒、洋風だしの素、食塩 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳130 焼きうどん	干しうどん、油	牛乳 豚肉(もも)	ピーマン、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ
木 9 23	昼食	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが焼き モロヘイヤおかかえ	七分つき米 油	木綿豆腐、米みそ 豚肉 かつお節	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、赤ピーマン、しょうが モロヘイヤ、もやし	かつお・昆布だし汁 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 フルーツポンチ	砂糖	牛乳	バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶	
金 10 24	昼食	御飯 けんちん汁 鶏肉の照り焼き もやしの甘酢あえ	七分つき米 さといも、ごま油 片栗粉、油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう しょうが もやし、にんじん、干しぶどう、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、食塩
	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 25	昼食	お子様スパゲティー オレンジ コーンスープ バナナ	マカロニ・スパゲティ、油	豚ひき肉、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな オレンジ たまねぎ、にんじんコーン缶 バナナ	ケチャップ、ワイン、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳		
月 13 27	昼食	御飯 中華スープ(はるさめ) 野菜たっぷり夏マーボー 塩きゅうり/酢の物	七分つき米 はるさめ ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ねぎ、カットわかめ トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが 胡瓜/もやし、みかん缶、きゅうり	中華だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、酒 塩/酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 蒸しパン(ほうれん草)	米粉、油、砂糖	牛乳 豆乳	ほうれんそう	食塩
火 14 28	昼食	パン・食パン 野菜コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ/南瓜サラダ	食パン 油 片栗粉、砂糖 油、砂糖	豆乳 鶏もも肉	コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのき マーマレード キャベツ/かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう	洋風だしの素、食塩 しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 焼きもち飯	米、油	牛乳	コーン缶	しょうゆ
水 15 29	昼食	御飯 豚汁/みそ汁(ワカメ、ふ) カレーの煮つけ 切干し大根の旨煮	米 砂糖 油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、米みそ/ふ かれい ちくわ、油揚げ	こまつな、ねぎ/わかめ しょうが にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ヨーグルト(果物・レーズン)	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶、みかん缶、干しぶどう	
木 16 30	昼食	冷やし中華 チキンスープ(キャベツ) かぼちゃの煮物 なし(2.30日のみ)	生中華めん、砂糖、油、ごま油 油	卵、ハム 鶏ひき肉	きゅうり たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん かぼちゃ なし	しょうゆ、酢、中華だしの素 洋風だしの素、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳130 おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	酒
金 17 31	昼食	御飯 みそ汁 なすとピーマンのなべしぎ(ごま) きゅうりの中華サラダ	米 油、砂糖、ごま ごま油、砂糖	米みそ、油揚げ 豚肉、米みそ	たまねぎ、万能ねぎ なす、ピーマン きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳130 そうめん	干しそうめん	牛乳	オクラ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
土 4 18	昼食	カレーライス・手作り(夏) 野菜スープ オレンジ	米、小麦粉、油	豚肉	たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、 レタス、セロリ オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 もみじ御飯	米、ごま	牛乳	にんじん、こんぶ(だし用)	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 幼児 エネルギー569kcal たんぱく質 21.0g 脂肪15.8g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー466kcal たんぱく質 15.8g 脂肪13.0g