

献立表

2018年09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 3	昼食	三色そばろ井 みそ汁(キャベツ) さつま芋の甘煮 ぶどう	七分つき米、砂糖、油、ごま油 さつまいも、砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、しょうが キャベツ、にんじん、カットわかめ ぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 煮干だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
火 4	昼食	パン・食パン かき玉汁(小松菜) さけのマヨネーズ焼き せん野菜(きゅうり・大根・人参)	食パン 片栗粉 マヨネーズ、油	卵 さけ	こまつな たまねぎ、コーン(冷凍) きゅうり、だいこん、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング
	18 午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳		
水 5	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 鶏肉と野菜の甘酢煮 きゅうりとキャベツのゆかりあえ	七分つき米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	かぼちゃ、なす、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン きゅうり、キャベツ	煮干だし汁 しょうゆ、酢、みりん、食塩
	19 午後おやつ	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン缶、みかん缶、白桃缶	
木 6	昼食	御飯 みそ汁(さと芋・小松菜) 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーのごまあえ	七分つき米 さといも 油、片栗粉 すりごま	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉	こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 酒、食塩、カレー粉 しょうゆ
	20 午後おやつ	牛乳130 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン	みかん天然果汁、みかん缶	
金 7	昼食	御飯 中華スープ(さつまいも・わかめ) マーボーなす きゅうりとはるさめのサラダ	七分つき米 さつまいも 油、砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、カットわかめ なす、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶	中華だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、食塩
	21 午後おやつ	牛乳130 フレンチトースト/さつま芋もち	食パン、砂糖/さつまいも、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
土 8	昼食	あんかけ焼きそば 野菜スープ オレンジ	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉	白菜、玉葱、しいたけ、筍、人参、きくらげ、にんにく、しょうが レタス、セロリ オレンジ	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 洋風だしの素、食塩
	22 午後おやつ	牛乳130 さつま芋御飯	米、さつまいも	牛乳		酒、食塩
月 10	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) ポークビーンズ 小松菜ともやしのあえ物	七分つき米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉、ゆで大豆	かぼちゃ、なす、ねぎ たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく こまつな、もやし、にんじん、コーン缶	煮干だし汁 ケチャップ、酒、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター、卵(黄)		
火 11	昼食	バンズパン 野菜スープ 豚かつ 梨	食パン パン粉、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、卵	えのきたけ、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト なし	洋風だしの素、食塩 食塩
	25 午後おやつ	牛乳130 じゃこまぜ御飯	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
水 12	昼食	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 松風焼き もやしとひじきの酢和え	七分つき米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖	木綿豆腐 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ ツナ	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、にんじん もやし、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ
	26 午後おやつ	牛乳くず餅	砂糖、片栗粉	牛乳、きな粉		食塩
木 13	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ) 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮	七分つき米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	米みそ、油揚げ たら	キャベツ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく かぼちゃ	煮干だし汁 ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、洋風だしの素 かつおだし汁、しょうゆ
	27 午後おやつ	牛乳130 人参ケーキ	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	にんじん	
金 14	昼食	ハヤシライス はるさめスープ(チンゲン菜) キャベツとりんごのサラダ	七分つき米、米粉、油、はちみつ はるさめ、油、ごま フレンチドレッシング	牛肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ キャベツ、りんご、干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、洋風だしの素、食塩 中華だしの素、食塩
	28 午後おやつ	牛乳130 いちごジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
土 15	昼食	けんちんうどん きゅうりの昆布あえ バナナ	ゆでうどん、さといも	鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり、塩こんぶ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	29 午後おやつ	牛乳130 ごましおおにぎり	七分つき米、黒ごま	牛乳		食塩

※都合によりメニューが変更になる場合があります

月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー528kcal たんぱく質 20.6g 脂肪14.3g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー422kcal たんぱく質 15.5g 脂肪12.8g