

献立表

2018年11月

愛児舎(一般)

日曜日	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5	昼食	御飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが(豚肉) 切干し大根のサラダ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま、砂糖、油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) ちくわ	かぶ、かぶ・葉 たまねぎ、にんじん、さやえんどう きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 酢
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 卵、牛乳	バナナ	
火6	昼食	バンズパン 豆乳スープ(野菜) タンダーチキン(ヨーグルト) ほうれん草とトマトのサラダ	食パン 油 和風ドレッシング	豆乳 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ハム	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ にんにく ほうれん草、トマト	洋風だしの素、食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳 鮭ご飯	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	酒
水7	昼食	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 豚肉のしょうが焼き 卵の花の炒り煮	米 油 板こんにやく、油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) おから	なす、たまねぎ、カットわかめ たまねぎ、赤ピーマン、しょうが にんじん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 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	
木8	昼食	キッズピビンバ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) りんご	米、ごま、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく かぼちゃ、ねぎ りんご	しょうゆ、酒、食塩 煮干だし汁
	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
金9	昼食	御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) さばのみそ煮 もやしとひじきの酢あえ	米 焼ふ 砂糖 砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶	ほうれん草、えのきたけ、ねぎ しょうが もやし、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	焼きそばめん、ごま油	牛乳	キャベツ、ピーマン、あおのり	ウスターソース
土10	昼食	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	米、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳130 御飯(さつまい)	米、さつまいも	牛乳		食塩
月12	昼食	御飯 わかめスープ(キャベツ) 筑前煮 白菜とツナのごま酢あえ	米 ごま 板こんにやく、砂糖 すりごま、砂糖	鶏もも肉 ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、カットわかめ れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん はくさい、にんじん	中華だしの素、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
火13	昼食	パン・食パン 中華スープ(にら卵) 鶏のから揚げ はるさめサラダ みかん	食パン 油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	卵 鶏もも肉	にんじん、にら しょうが、にんにく きゅうり、にんじん みかん	中華だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ひじきごはん(ツナ)	米、油、砂糖	牛乳 ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、食塩
水14	昼食	御飯 けんちん汁 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(人参)	米 さといも、ごま油 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油	木綿豆腐、油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(さつまい)	さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳		
木15	昼食	御飯 八宝菜 みそ汁(だいこん・あげ) さつまいのレモン煮	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖 さつまいも、砂糖	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	白菜、しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、にんにく だいこん、カットわかめ レモン果汁	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイナップル、みかん缶、干しぶどう	
金16	昼食	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) かじきのきのこ煮 キャベツとりんごのサラダ	米 片栗粉、油 フレンチドレッシング	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かじき	なめこ、ねぎ しいたけ、えのきたけ、さやえんどう キャベツ、りんご、干しぶどう	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
土17	昼食	お子様スパゲティ(ツナ・トマト) かぶのスープ きゅうりの昆布あえ	スパゲティ、油	ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな かぶ、かぶ・葉、にんじん きゅうり、塩こんぶ	ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳	炊き込みわかめ	

※納入の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー563kcal たんぱく質 22.7g 脂肪16.7g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー459kcal たんぱく質 17.4g 脂肪14.9g