

献立表

2019年01月

愛児舎(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
04 金	昼食	親子丼 五目みそ汁(さつまいも) みかん	米、砂糖 さつまいも	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ みかん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁
	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、パイナップル、みかん缶	
07 月	昼食	あずきおこわ(ごま) 正月みそ汁 ぶりの照り焼き 正月・紅白なます みかん	米、ごま さといも 砂糖 砂糖	あずき(乾) 米みそ(淡色辛みそ) ぶり	にんじん、葉ねぎ だいこん、にんじん、ゆず果汁 みかん	食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> 酢、昆布だし汁、食塩
	午後おやつ	牛乳 七草粥	米	牛乳	こまつな、七草	食塩
火 8	昼食	パン・食パン ビーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ オレンジ	食パン じゃがいも、油 フレンチドレッシング	牛肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん オレンジ	シチューミックス
22	午後おやつ	牛乳 鮭ご飯	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>
水 9	昼食	御飯 中華スープ(にら卵) 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ	米 油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	卵 豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、にら キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん	中華だしの素、食塩、こしょう <<酒>>、しょうゆ 酢、しょうゆ
23	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 豚肉(肩)	キャベツ、ピーマン、にんじん	ウスターソース
木 10	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さけのマヨネーズ焼き かぶのあちゃら漬	米 ごま油 マヨネーズ、油 砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ さけ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう たまねぎ、コーン(冷凍) きゅうり、かぶ、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 食塩、こしょう 酢、食塩
24	午後おやつ	牛乳 フルーツかんでん	砂糖	牛乳	みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル、角かんでん	
金 11	昼食	豚丼 五目みそ汁(さといも) キャベツとちくわの和え物	米、油、ごま さといも ごま、砂糖	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ、ごぼう キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁 酢、しょうゆ
25	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	食パン、砂糖	牛乳 バター、きな粉		
土 12	昼食	お子様スパゲティ(ツナ・トマト) コーンスープ(わかめ) キウイフルーツ	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 たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ キウイフルーツ	ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩、こしょう
26	午後おやつ	牛乳 ゆかり御飯	米	牛乳	ゆかり	
月 28	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 凍り豆腐のふわふわ煮 キャベツのおかか和え	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 卵、凍り豆腐 かつお節	かぼちゃ、ねぎ にんじん、干しいたけ、糸みつば きゅうり、キャベツ、にんじん	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(ゆすくち)、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 人参ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター	にんじん	
火 15	昼食	パンズパン 豆乳スープ(野菜) 鶏かつ 小松菜のサラダ	食パン 油 パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ、ごま	豆乳 鶏むね肉、卵 ベーコン	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ こまつな、もやし	洋風だしの素、食塩 食塩 しょうゆ
29	午後おやつ	牛乳 さつまいも御飯	米、さつまいも	牛乳		<<酒>>、食塩
水 16	昼食	三色そばろ井 みそ汁(だいこん・あげ) 白菜の甘酢和え みかん	七分つき米、砂糖、油、ごま油 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 だいこん、にんじん はくさい、刻みこんぶ みかん	かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩 かつおだし汁 酢、食塩
30	午後おやつ	牛乳 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 豚肉(もも)、干しえび、かつお節	キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース
木 17	昼食	御飯 鶏肉と冬野菜のみそ汁 カレイの煮つけ 切干し大根の旨煮	米 さといも 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉 かれい 油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、かぶ・葉 しょうが にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁 しょうゆ、<<酒>> しょうゆ、みりん
31	午後おやつ	牛乳 くず餅	砂糖、くず粉	牛乳、きな粉		食塩
金 18	昼食	御飯 わかめスープ(キャベツ) 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ(マヨネーズ) ジャムサンド(いちご)	米 ごま 油、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	豚肉(もも) ハム	キャベツ、カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、にんじん いちごジャム	中華だしの素、食塩、こしょう <<酒>>、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳	食パン	牛乳		
土 5	昼食	肉みそうどん きゅうりの華風サラダ バナナ	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖 しらたき、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ もやし、きゅうり、にんじん バナナ	<<酒>> 酢、しょうゆ
19	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳	炊き込みわかめ	
月 21	昼食	御飯 松風焼き 麩のすまし汁(えのき) がんもの煮物	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 焼ふ 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ だいこん、にんじん	<<酒>>、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖	牛乳		食塩

※納入の都合によりメニュー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550kcal たんぱく質 20.8g 脂肪15.8g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー450kcal たんぱく質 15.4g 脂肪14.2g