

献立表

2019年02月

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	その他
金1	昼食	ビーンズカレーライス 節分・いわしのつみれスープ 花野菜の和え物	米、油 フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース)、レンズマメ(乾)、ひよこまめ(ゆで)、ゆで大豆 いわし、ベーコン	たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト	カレールー しょうゆ、<<酒>>、洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 節分・恵方巻き	米、砂糖	牛乳 卵、でんぶ	きゅうり、かんぴょう(甘煮)、焼きのり	酢、食塩
土2	昼食	親子丼 みそ汁(さつま芋・ねぎ) きゅうりの酢の物(しらす)	米、砂糖 さつまいも ごま、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) ねぎ きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん 煮干だし汁 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	もも缶(白桃)、バナナ、パイナップル、みかん缶	
月4	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) マーボー豆腐 もやし中華風和え物	七分つき米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、ごま油	バター 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじん、黒きくらげ ねぎ、しょうが もやし、こまつな、にんじん	食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きうどん	ゆでうどん、ごま油	牛乳 豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	ウスターソース
火5	昼食	御飯 豚汁 アジフライ ほうれん草のなめ茸和え	米 板こんにゃく、ごま油 パン粉、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ あじ、卵	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう ほうれんそう、なめたけ、もやし	かつおだし汁 ケチャップ、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン、砂糖	牛乳 生クリーム	いちご、もも缶(白桃)、みかん缶	
水6	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 筑前煮 小松菜のごま和え	七分つき米 板こんにゃく、砂糖 すりごま	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	たまねぎ、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 こまつな	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> しょうゆ
	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 牛乳、卵	バナナ	
木7	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き もやしとひじきの酢あえ	七分つき米 油 砂糖	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、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 しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ババロア洋なし	砂糖	牛乳 生クリーム、ゼラチン	西洋なし缶	
金8	昼食	パン・食パン コンスープ(わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	食パン 片栗粉、砂糖 マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ マーマレード キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 五目御飯	米、板こんにゃく	牛乳 鶏もも肉	にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、<<酒>>、しょうゆ、みりん、食塩
土9	昼食	ラーメン(豚肉・キャベツ) きゅうりとささみの中華サラダ りんご	生中華めん、ごま油 ごま油、砂糖	豚肉(肩) 鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり りんご	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	さつま芋御飯 牛乳	米、さつまいも	牛乳		<<酒>>、食塩
月25	昼食	ひじきごはん(鶏肉) おでん 白菜の甘酢和え みかん	米、油、砂糖 さといも、板こんにゃく 砂糖	鶏もも肉、油揚げ うずら卵水蒸し、はんぺん、がんもどき	にんじん、ひじき だいこん はくさい、刻みこんぶ みかん	しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 おからドーナツ	小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳 牛乳、おから、卵、無塩バター		
火12	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) さわらの野菜レモン蒸し キャベツの昆布サラダ	米 ごま油	油揚げ さわら	こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁 キャベツ、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ 酒、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 トースト(コーンチーズ)	食パン、マヨネーズ	牛乳 とろけるチーズ	コーン缶	
水13	昼食	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 牛肉の和風トマト煮 和風サラダ	米 油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)	なめこ、ねぎ トマト、ピーマン、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	煮干だし汁 しょうゆ、<<酒>>、食塩 ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 オートミールスナック	オートミール、コーンフレーク、油	牛乳	干しぶどう	マシュマロ
木14	昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ(にら卵) さつま芋のレモン煮 バナナ	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚肉(もも) 卵	はくさい、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが にんじん、にら レモン果汁 バナナ	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	りんごジュース/牛乳 ホットケーキ・ココア	牛乳 ホットケーキ粉、メープルシロップ	牛乳、卵	りんご天然果汁	ココア
金15	昼食	パン・食パン きのこのスープ ハンバーグ 人参の甘煮(ブロッコリー)	食パン パン粉、砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう たまねぎ にんじん、ブロッコリー	洋風だしの素、食塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 菜飯(小松菜)	米	牛乳	こまつな	<<酒>>、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583kcal たんぱく質 22.3g 脂肪17.0g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー452kcal たんぱく質 15.9g 脂肪14.2g