

献立表

2019年03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	
金 1	昼食	鮭ごはん 鶏肉ハンバーグ すまし汁 小松菜のごま和え バナナ	米、砂糖、ごま、油 片栗粉、油 ごま、砂糖	さけ(塩) 鶏ひき肉	きゅうり、にんじん、焼きのり にんじん、えのき こまつな、にんじん バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃの茶巾	砂糖		かぼちゃ	
月 4 18	昼食	軟飯(粥) 鶏肉ナゲット風 野菜スープ はるさめサラダ	米 油、片栗粉 油 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏ひき肉	えのきたけ、たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん	食塩 洋風だしの素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	卵おじや		卵		しょうゆ、だし汁
火 5 19	昼食	軟飯(粥) すまし汁(小松菜) カレイのみそ煮 ひじきの煮物(にんじん)	米 砂糖 砂糖、ごま油	カレイ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、えのきたけ、にんじん にんじん、いんげん、ひじき	かつおだし汁、食塩、しょうゆ だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	かぼちゃの茶巾	砂糖	牛乳	かぼちゃ	しょうゆ、だし汁
水 6 20	昼食	軟飯(粥) みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 豚肉の柳川風煮物 ほうれん草のナムル	米 じゃがいも 砂糖、油 ごま、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 卵、豚ひき肉	ねぎ たまねぎ、ほうれん草、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん	だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	蒸しパン・黒糖(卵なし)	小麦粉、黒砂糖	牛乳 牛乳		
木 7	昼食	軟飯(粥) みそ汁(もやし) 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのゆかりあえ	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	もやし、カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン キャベツ、にんじん、ゆかり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩
	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、みかん缶	
金 8 22	昼食	パン(パン粥) 鶏と南瓜のクリームシチュー 花野菜の和え物 バナナ	食パン 小麦粉、油 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん ブロッコリー、カリフラワー バナナ	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	ピラフ	米		たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、食塩
土 9 23	昼食	けんちんうどん きゅうりのごま和え バナナ	ゆでうどん、さといも 砂糖、ごま	鶏ひき肉	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	わかめおじや	米		炊き込みわかめ	
月 11 25	昼食	軟飯(粥) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 麩の卵とじ ほうれん草のナムル(人参)	米 砂糖、油 ごま、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 卵	かぼちゃ、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁 だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ふかしいも	じゃがいも			食塩
火 12 26	昼食	軟飯(粥) みそ汁(もやし・わかめ) 鮭のバターソテー 大根と人参の煮物	米 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) さけ、バター	もやし、にんじん、カットわかめ えのきたけ だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	補食・けんちんうどん	ゆでうどん、さといも	鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
水 13 27	昼食	ミートスパゲティー わかめスープ 南瓜サラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ かぼちゃ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、食塩 洋風だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	チーズリゾット	米、粉チーズ、牛乳			コンソメ
木 14 28	昼食	軟飯(粥) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 擬製豆腐(鶏肉) 白菜のごまあえ	米 砂糖、油 すりごま、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、ねぎ にんじん、さやえんどう、ひじき はくさい、にんじん	だし汁 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	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	洋風だしの素、食塩
金 15 29	昼食	パン(パン粥) 野菜スープ(ほうれん草) 鶏肉ハンバーグ キャベツのごま和え	食パン じゃがいも 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉	たまねぎ、ほうれん草、にんじん キャベツ	洋風だしの素、食塩 食塩
	午後おやつ	じゃこまぜおじや	米、ごま油	しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
土 2 16 30	昼食	豚肉と野菜の煮物 はるさめスープ(五目) バナナ	米、じゃがいも、砂糖 はるさめ、油、ごま	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん バナナ	しょうゆ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	ゆかりおじや	米、ごま		ゆかり	