

献 立 表

2019年04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	
月 1	昼食	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) カレイの煮つけ かぶのあちら漬け	米 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ しょうが きゅうり、かぶ、かぶ・葉	かつおだし汁 しょうゆ、<<酒>> 酢、食塩
	15 午後おやつ	牛乳 蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
火 2	昼食	バンズパン 鶏肉のマーマレード焼き コーンスープ(わかめ) さつまいもとりんごのサラダ	食パン 片栗粉、砂糖 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖)	マーマレード たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ りんご、きゅうり	しょうゆ、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩
	16 午後おやつ	牛乳 鮭ご飯	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>
水 3	昼食	カレーライス はるさめスープ(五目) コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 はるさめ、油、ごま マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん キャベツ、にんじん	カレールウ 中華だしの素、食塩 酢、食塩
	17 午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)		牛乳	いちごジャム	
木 4	昼食	キッズビビンバ 豆腐みそ汁(菜の花) オレンジ	米、ごま、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく なばな、にんじん オレンジ	しょうゆ、<<酒>>、食塩 かつおだし汁
	18 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
金 5	昼食	御飯 鶏のから揚げ すまし汁(たけのこ) きゅうりの酢の物(しらす)	米 油、片栗粉 ごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し	しょうが、にんにく たけのこ、生わかめ きゅうり、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、<<酒>> かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	19 午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 牛乳、卵、無塩バター、卵(黄)		
土 6	昼食	お子様スパゲティ(ツナ・トマト) たまごスープ(キャベツ) バナナ	スパゲティ、油	ツナ油漬缶 卵	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、さやえんどう バナナ	ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩
	20 午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳		
月 8	昼食	御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) さけのちゃんちゃん焼き(バター) きゅうりとささみの中華サラダ	米 焼ふ 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、白みそ、バター 鶏ささ身	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>>、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢
	22 午後おやつ	牛乳 グラノーラクッキー	小麦粉、砂糖、フルーツグラノーラ	牛乳 無塩バター、卵		
火 9	昼食	パン・食パン クリームシチュー 花野菜の3色サラダ いちご	食パン じゃがいも、油 フレンチドレッシング	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、いんげん ブロッコリー、人参、コーン缶 いちご	
	23 午後おやつ	牛乳 たけのこ御飯	米	牛乳 油揚げ	たけのこ、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩
水 10	昼食	御飯 きのこのスープ 豚肉と野菜のカレー炒め 若竹煮	米 油 油、片栗粉 砂糖	豚肉(もも) かつお節	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、ピーマン たけのこ(ゆで)、カットわかめ	洋風だしの素、食塩、こしょう <<酒>>、食塩、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	24 午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳	みかんジュース、みかん缶、ゼラチン	
木 11	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜とツナのごま和え	米 さつまいも 砂糖 ごま	米みそ(淡色辛みそ) 卵、凍り豆腐 ツナ油漬缶	ねぎ にんじん、干しいたけ、糸みつば こまつな、にんじん	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん しょうゆ
	25 午後おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃがいも、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、パセリ	食塩、こしょう
金 12	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草とトマトのサラダ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 和風ドレッシング	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) ハム	キャベツ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれんそう、トマト	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>>
	26 午後おやつ	牛乳 メープルシュガートースト	食パン、砂糖、メープルシロップ	牛乳		
土 13	昼食	豚丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりの昆布あえ	米、油、ごま	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	27 午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(りんご)	食パン	牛乳	りんごジャム	

※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545kcal たんぱく質 20.5g 脂肪16.1g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー448kcal たんぱく質 15.1g 脂肪14.1g