

献立表

2019年05月 愛児舎(一般)

日 曜	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 20	昼食	御飯 みそ汁(かぶ) 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーと人参のおかか和え	米 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) かつお節	かぶ、かぶ・葉 たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが ブロッコリー、にんじん	だし汁 しょうゆ、<<酒>> しょうゆ
	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	
火 7 21	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) マーボー豆腐 はるさめサラダ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、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 きゅうり、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 杏仁豆腐	砂糖	牛乳 牛乳	もも缶(白桃)、ぶどう缶、パイン缶、みかん缶、粉かんでん	
水 8 22	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 白身魚の甘酢炒め 新ごぼうの和え物	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油 すりごま	米みそ(淡色辛みそ) かはい ツナ油漬缶	かぼちゃ、なす、ねぎ たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、コーン缶	だし汁 酢、しょうゆ、<<酒>> だし汁、しょうゆ、みりん
	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
木 9 23	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き ひじきの煮物(にんじん)	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ たまねぎ、にんじん にんじん、さやえんどう、ひじき	だし汁、しょうゆ、食塩 <<酒>>、しょうゆ 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)	バナナ、パイン缶、みかん缶、干しぶどう	
金 10 24	昼食	パン・食パン 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ 茹でスナックえんどう オレンジ	食パン パン粉、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ たまねぎ スナックえんどう オレンジ	洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 カレーピラフ	米	牛乳	ミックスベジタブル	食塩、洋風だしの素、カレー粉
土 11 25	昼食	ラーメン(豚肉・キャベツ) シュウマイ(野菜) バナナ	生中華めん、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉	豚肉(肩) 豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ、しょうが バナナ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、<<酒>>
	午後おやつ	わかめ御飯	米		炊き込みわかめ	
月 13 27	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) ポークビーンズ もやし中華風和え物	米 はるさめ、油、ごま じゃがいも、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく もやし、こまつな、にんじん	中華だしの素、食塩 ケチャップ、<<酒>>、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳くず餅	砂糖、片栗粉	牛乳、きな粉		食塩
火 14 28	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 筑前煮 チンゲン菜のあえ物	米 板こんにゃく、砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 しらす干し	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 チンゲンサイ、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、<<酒>>、洋風だしの素
水 15 29	昼食	あじの蒲焼丼 けんちん汁(豚肉) キャベツとほうれんそうの磯和え	米、片栗粉、油、砂糖 さといも、ごま油	あじ 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ	しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ、みりん、<<酒>> だし汁、しょうゆ、食塩 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	
木 16 30	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 八宝菜 りんご	米 さつまいも ごま油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	ねぎ はくさい、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 りんご	だし汁 しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 卵、豚肉(ロース)、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
金 17 31	昼食	パン・食パン コーンスープ(わかめ) 鶏かつ せん野菜サラダ	食パン パン粉、油、小麦粉 和風ドレッシング	鶏むね肉、卵	たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ きゅうり、だいこん、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	牛乳 枝豆とじゃこの御飯	米、砂糖	牛乳 しらす干し	えだまめ、にんじん	しょうゆ、<<酒>>
土 18	昼食	ハヤシライス・牛肉 わかめスープ(キャベツ) ポテトサラダ	米、油 ごま じゃがいも、マヨネーズ	牛肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、にんじん、カットわかめ きゅうり、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ 中華だしの素、食塩、こしょう 食塩
	午後おやつ	ゆかり御飯	米		ゆかり	

※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562kcal たんぱく質 20.8g 脂肪15.2g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー461kcal たんぱく質 15.6g 脂肪13.7g