

献立表

2019年7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	朝食	パン・食パン 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き メロン	食パン じゃがいも 片栗粉、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ マーマレード メロン(緑肉)	洋風だしの素、こしょう しょうゆ、食塩
15	午後おやつ	牛乳 じゃこまぜ御飯	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
火 2	朝食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃの枝豆あんかけ	米 油、砂糖 砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、えだまめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 〈〈酒〉〉、しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ(らすくち)、〈〈酒〉〉
16	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
水 3	朝食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 牛肉の和風トマト煮 はるさめサラダ	米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(ばら)	たまねぎ、にんじん、カットわかめ トマト、ピーマン、にんにく きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、〈〈酒〉〉、食塩 酢、しょうゆ
17	午後おやつ	牛乳 ドーナツ・おから	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		
木 4	朝食	御飯 みそ汁(かぶ・あげ) かじきのカレー風味 キャベツのもりもりサラダ	米 油、片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かじき	かぶ、カットわかめ たまねぎ、ピーマン キャベツ、りんご、さやえんどう、干しぶどう、セロリ	煮干だし汁 〈〈酒〉〉、洋風だしの素、カレー粉、食塩 りんご酢、食塩
18	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
金 5	朝食	七夕ちらし寿司 そうめん汁 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ	米、砂糖、ごま 干しそうめん 片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	卵、ハム 豆腐 鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、にんじん オクラ、ねぎ しょうが だいこん、きゅうり、にんじん	酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん
七夕	午後おやつ	牛乳 お星さまゼリー	砂糖	牛乳 牛乳		もも缶(黄桃)、粉かんでん
土 6	朝食	けんちんうどん きゅうりの昆布あえ バナナ	ゆでうどん、さといも	鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり、塩こんぶ バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
20	午後おやつ	わかめ御飯 牛乳	米	牛乳		
月 8	朝食	パン・食パン クリームシチュー(鶏肉) カリフラワーとコーンのサラダ すいか	食パン じゃがいも、小麦粉、油 油	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、にんじん、いんげん カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん すいか	洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
22	午後おやつ	牛乳 ひじきごはん(鶏肉)	米、油、砂糖	牛乳 鶏もも肉、油揚げ		にんじん、ひじき しょうゆ、食塩
火 9	朝食	御飯 中華スープ(きくらげ) 野菜たっぷり夏マーボー もやしの中華風和え物	米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム	えのきたけ、にんじん、黒きくらげ トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、にんにく、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
23	午後おやつ	牛乳130 ジャムサンド(ブルーベリー)	食パン	牛乳		ブルーベリージャム
水 10	朝食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉のしょうが焼き きゅうりとささみのごまサラダ	米 油 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) 鶏ささ身	もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、〈〈酒〉〉 しょうゆ、酢、〈〈酒〉〉
24	午後おやつ	牛乳130 りんごケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵		りんご
木 11	朝食	御飯 麩のすまし汁(えのき) 白身魚の甘酢あん 小松菜の納豆あえ	米 焼ふ 片栗粉、油、砂糖、ごま油	カレー 挽きわり納豆、かつお節	えのきたけ、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ、〈〈酒〉〉 しょうゆ
25	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		
金 12	朝食	キッズピビンバ 豆腐みそ汁(なめこ) チーズ入り南瓜サラダ	米、ごま、油、砂糖、ごま油 マヨネーズ	鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) チーズ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく なめこ、ねぎ かぼちゃ、トマト、干しぶどう	しょうゆ、〈〈酒〉〉、食塩 煮干だし汁 こしょう、食塩
26	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし		牛乳		とうもろこし 食塩
土 17	朝食	カレーライス わかめスープ(コーン) キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、油 油	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ キャベツ	カレールー 中華だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
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
金 19	朝食	なすミートスパゲティ きのこのスープ りんご	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 油	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、なす、トマトピューレ、にんじん、にんにく えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう りんご	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう
28	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン		みかん天然果汁、みかん缶

※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568kcal たんぱく質 20.5g 脂肪17.1g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー468kcal たんぱく質 15.4g 脂肪14.9g