

献立表

2019年08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	その他
月 5	昼食	枝豆とじゃこの御飯 みそ汁(もやし・ねぎ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のおかかあえ	米、砂糖 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖	しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) かつお節	えだまめ、にんじん もやし、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、にんじん	しょうゆ、<<酒>> かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> しょうゆ
	19 午後おやつ	牛乳130 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、にんにく	洋風だしの素、パセリ粉、食塩
火 6	昼食	パン・食パン はるさめスープ(五目) ハンバーグ バナナ	食パン はるさめ、油 パン粉、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん ブロッコリー、にんじん、たまねぎ バナナ	中華だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう
	20 午後おやつ	牛乳130 ピラフ(カレー)	米	牛乳	ミックスベジタブル	洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう
水 7	昼食	ごはん トマトスープ(卵) 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきとインゲンのサラダ	米 油、片栗粉 油、砂糖	卵 豚肉(もも)	トマト、レタス、たまねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、コーン缶、いんげん、ひじき	洋風だしの素、食塩 <<酒>>、食塩、カレー粉 酢、しょうゆ、食塩
	21 午後おやつ	フルーツ杏仁 牛乳130	砂糖	牛乳 牛乳	みかん缶、もも缶(白桃)、パイ缶、かんてん	
木 8	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) アジフライ キャベツとちくわの和え物	米 ごま油 油、パン粉、小麦粉 ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ あじ、卵 ちくわ	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 酢、しょうゆ
	28 午後おやつ	牛乳130 バナナケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、卵	バナナ	
金 9	昼食	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 松風焼き さつま芋とりごのサラダ	米 砂糖、油、ごま、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、にんじん りんご、きゅうり	かつお・昆布だし汁 <<酒>>、しょうゆ 食塩
	23 午後おやつ	牛乳130 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 豚肉(もも)、かつお節、卵	キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース
土 10	昼食	お子様スパゲティ コーンスープ オレンジ	マカロニ・スパゲティ、油	豚ひき肉、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな たまねぎ、コーン缶、にんじん オレンジ	ケチャップ、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩、こしょう
	24 午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳	炊き込みわかめ	
月 26	昼食	御飯 豚汁 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりの華風サラダ	米 板こんにやく、ごま油 砂糖 しらたき、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 卵、凍り豆腐 ハム	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう にんじん、干しいたけ、糸みつば もやし、きゅうり、にんじん	かつおだし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 蒸しパン(にんじん)	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、卵	にんじん	
火 13	昼食	パン・食パン タンドリーチキン(ヨーグルト) きのこのスープ キャベツとりごのサラダ	食パン 油 油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	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 キャベツ、りんご、干しぶどう	しょうゆ、カレー粉、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
	27 午後おやつ	牛乳130 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
水 14	昼食	冷やし中華 中華スープ(きくらげ) かぼちゃの煮物 すいか	中華めん、砂糖、油、ごま油 油	卵、ハム	きゅうり えのきたけ、にんじん、黒きくらげ かぼちゃ すいか	しょうゆ、酢、中華だしの素 食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、みりん
	28 午後おやつ	牛乳130 ケチャップライス	米、油	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、食塩
木 15	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) カレイ五目あんかけ ブロッコリーと人参のおかかあえ	米 片栗粉、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい かつお節	だいこん、カットわかめ <small>たまねぎ、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが</small> ブロッコリー、にんじん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> しょうゆ
	29 午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
金 16	昼食	御飯 コーンスープ(わかめ) ポークビーンズ 切干し大根のサラダ	米 じゃがいも、砂糖、油 ごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆 ちくわ	たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	洋風だしの素、食塩、こしょう ケチャップ、<<酒>>、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 酢
	30 午後おやつ	牛乳 きな粉トースト	食パン、砂糖	牛乳 バター、きな粉		
土 17	昼食	鶏肉の照り焼き丼 野菜スープ きゅうりのゆかりあえ	米、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが レタス、セロリ きゅうり、ゆかり	みりん、しょうゆ、<<酒>> 洋風だしの素、食塩、こしょう
	31 午後おやつ	牛乳130 もみじ御飯	米	牛乳	にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩

* 都合により献立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551kcal たんぱく質 21.4g 脂肪15.4g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー458kcal たんぱく質 16.1g 脂肪13.9g