

献立表

2019年09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 2	昼食	御飯 筑前煮 白菜とツナのごま酢あえ かき玉汁(小松菜)	米 板こんにゃく、砂糖 すりごま、砂糖 片栗粉	鶏もも肉 ツナ油漬缶 卵	れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん はくさい、にんじん こまつな	だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> 酢、食塩 だし汁、しょうゆ、食塩
	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
火 3	昼食	御飯 わかめスープ(キャベツ) さけのマヨネーズ焼き 切干し大根の旨煮	米 ごま マヨネーズ、油 砂糖	さけ 油揚げ	キャベツ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、コーン(冷凍) にんじん、切り干しだいこん	中華だしの素、食塩、こしょう 食塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	カルピスポンチ		カルピス	バナナ、もも缶(白桃)、パイン缶、みかん缶	
水 4	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 豚肉の柳川風煮物 キャベツとちくわの和え物	米 砂糖、油 ごま、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 卵、豚肉(ロース) ちくわ	かぼちゃ、なす、ねぎ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう キャベツ、にんじん	だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 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		
木 5	昼食	御飯 おくらスープ マーボーなす はるさめサラダ	米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、オクラ、コーン缶、カットわかめ なす、ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん	中華だしの素、食塩 <<酒>>、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 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	
金 6	昼食	パン・食パン 鶏と南瓜のクリームシチュー 花野菜の和え物 ぶどう	食パン 小麦粉、油 フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト ぶどう	洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 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
土 7	昼食	親子丼 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) きゅうりと人参の昆布あえ	米、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) ねぎ きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん 煮干だし汁 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)	もも缶(白桃)、バナナ、パイン缶、みかん缶	
月 9	昼食	あんかけ焼きそば 野菜スープ さつまいものレモン煮 なし	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚肉(もも)	はくさい、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが レタス、セロリ レモン果汁 なし	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳130 鮭ごはん	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>
火 10	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さばのみそ煮 もやし中華風和え物	米 ごま油 砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ さば、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう しょうが もやし、こまつな、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
水 11	昼食	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) もやしとひじきの酢あえ 鶏肉と野菜の甘酢煮	米 砂糖 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐 ツナ油漬缶 鶏もも肉	ねぎ、カットわかめ もやし、にんじん、いんげん、ひじき たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン	だし汁、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ しょうゆ、酢、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳くず餅	砂糖、片栗粉	牛乳、きな粉		食塩
木 12	昼食	御飯 豚汁 擬製豆腐(鶏肉) かぼちゃの甘煮	米 板こんにゃく、ごま油 砂糖、油 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳130 人参ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵	にんじん	
金 13	昼食	パンズパン(食パン) 豚かつ はるさめスープ(チンゲン菜) コールスローサラダ	食パン パン粉、油、小麦粉 はるさめ、油、ごま 油、砂糖	豚肉(ヒレ)、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、キャベツ、りんご、干しぶどう	食塩 中華だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 芋もち/ジャーマンポテト	じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳		しょうゆ、食塩
土 14	昼食	けんちんうどん きゅうりとささみのごまサラダ バナナ	ゆでうどん、さといも すりごま、油、砂糖	鶏もも肉 鶏ささ身	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり、コーン缶 バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、酢、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳130 ゆかりおにぎり	米	牛乳	ゆかり	

* 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538kcal たんぱく質 21.6g 脂肪14.8g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー429kcal たんぱく質 16.1g 脂肪13.2g