

# 献立表

2019年10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 7	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	米 砂糖 ごま	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 焼き豆腐、牛肉(肩ロース) ツナ油漬缶	だいこん、カットわかめ たまねぎ、ねぎ、えのきたけ こまつな、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油	牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	酒、しょうゆ、洋風だしの素
火 8	昼食	パン・食パン ミルクスープ ハンバーグ きゅうりとささみのごまサラダ	食パン パン粉、砂糖 すりごま、油、砂糖	牛乳、ベーコン 牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん たまねぎ きゅうり、コーン缶	洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう しょうゆ、酢、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳 人参としらすの御飯	米、砂糖	牛乳 しらす干し	にんじん	しょうゆ、<<酒>>、食塩
水 9	昼食	くりごはん すまし汁(小松菜) 厚揚げのみそ炒め なし	米、ゆでくり ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	こんぶ(だし用) こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが なし	<<酒>>、食塩 だし汁、食塩、しょうゆ <<酒>>、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)	もも缶(白桃)、バナナ、パイ缶、みかん缶	
木 10	昼食	きのこのカレーライス 玉ねぎとセロリのスープ コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、セロリ きゅうり、キャベツ、りんご、干しぶどう	カレールーウ 洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 さつま芋のようかん	さつま芋、砂糖	牛乳	粉かんでん	
金 11	昼食	さんまの蒲焼井 みそ汁(玉ねぎ・あげ) ひじきの煮物(にんじん)	米、片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油	さんま 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ にんじん、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、みりん、<<酒>> だし汁 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	
土 12	昼食	ちゃんぽんラーメン 白菜の昆布和え バナナ	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん はくさい、塩こんぶ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳	炊き込みわかめ	
月 28	昼食	なすミートスパゲティ たまごスープ(キャベツ) ほうれん草とトマトのサラダ 柿	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 和風ドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ 卵 ハム	たまねぎ、なす、トマトビュレ、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん、さやえんどう ほうれんそう、トマト かき	ケチャップ、ウスターソース、食塩 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菜飯(小松菜)	米	牛乳	こまつな	<<酒>>、食塩
火 15	昼食	パン・食パン 鶏肉のマーマレード焼き はるさめスープ(五目) ブロッコリーの三色サラダ	食パン 片栗粉、砂糖 はるさめ、油、ごま 油	鶏もも肉	マーマレード 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、コーン缶	しょうゆ、食塩 中華だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 きのご飯(油揚げ)	米、砂糖	牛乳 油揚げ	しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、食塩、<<酒>>
水 21	昼食	御飯 鶏つくねのあんかけ 豆腐みそ汁(なめこ) 切干大根のサラダ	米 片栗粉、油 油、砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ちくわ	ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが なめこ、ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、酒、食塩 だし汁 酢
	午後おやつ	牛乳 栗蒸しパン	茹で栗、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵		
木 3	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしの納豆和え	米 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース) 納豆	だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが もやし、にんじん、こまつな	だし汁 しょうゆ、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	焼きそばめん	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 4	昼食	御飯 みそ汁(さといも・だいこん) かじきのきのこがけ 小松菜の塩ごまあえ	米 さといも 片栗粉、油 ごま	米みそ(淡色辛みそ) かじき	だいこん、ねぎ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう もやし、こまつな、コーン缶	だし汁 だし汁、しょうゆ、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツかんでん	砂糖	牛乳	みかん缶、もも缶(白桃)、パイ缶、かんでん	
土 5	昼食	ハヤシライス・牛肉 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、じゃがいも、油	牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	

\* 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569kcal たんぱく質 20.9g 脂肪17.6g  
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー469kcal たんぱく質 15.6g 脂肪15.5g  
 10月31日はハロウィン行事食となります。献立が決定次第お知らせいたします。