

献立表

2019年11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 18	昼食	御飯 豚汁 豆腐の野菜そぼろかけ(にんじん) みかん	米 板こんにゃく、ごま油 油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう こまつな、にんじん、にんにく、しょうが みかん	だし汁 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		しょうゆ
火 5 19	昼食	御飯 かき玉汁(五目) 牛肉の和風トマト煮 花野菜の和え物	米 片栗粉 油、砂糖、片栗粉 フレンチドレッシング	卵 牛肉(肩ロース)	チンゲンサイ、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 ブロッコリー、カリフラワー、トマト	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、<<酒>>、食塩
	午後おやつ	牛乳 シュガーバタートースト	食パン、砂糖、バター	牛乳		
水 6 20	昼食	御飯 けんちん汁 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(人参)	米 さといも、ごま油 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、ごま油	木綿豆腐、油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、<<酒>> 食塩
	午後おやつ	牛乳 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
木 7 21	昼食	御飯 麩のすまし汁(えのき) さけのちゃんちゃん焼き(バター) かぶのあちら漬	米 焼ふ 油、砂糖 砂糖		えのきたけ、ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん きゅうり、かぶ、かぶ・葉	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>>、しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
金 8 22	昼食	御飯 豆乳スープ(野菜) タンダーチキン(ヨーグルト) せん野菜(きゅうり・大根・人参)	食パン 油	豆乳 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	洋風だしの素、食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩 ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 鮭ご飯	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>
土 9	昼食	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	米、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	みりん、しょうゆ、<<酒>> だし汁
	午後おやつ	牛乳130 御飯(さつま芋)	米、さつまいも	牛乳		食塩
月 11 25	昼食	御飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが(豚肉) キャベツとわかめのごま酢あえ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	かぶ、かぶ・葉 たまねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ、みかん缶、カットわかめ	だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> 酢
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 卵、牛乳	バナナ	
火 12 26	昼食	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 八宝菜 りんご	七分つき米 ごま油、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	もやし、にんじん、カットわかめ ほろい、しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒ごくらげ、しょうが、にんにく りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 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 13 27	昼食	キッズビビンバ マカロニスープ かぼちゃの甘煮	米、ごま、油、砂糖、ごま油 マカロニ 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 ベーコン	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ	しょうゆ、<<酒>>、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう だし汁、しょうゆ
	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	
木 14 28	昼食	御飯 五目みそ汁(さつま芋) たららの揚げおろし煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し	米 さつまいも 油、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ たら	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ だいこん、葉ねぎ、しょうが ほうれんそう、えのきたけ	だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 補食・けんちんうどん	ゆでうどん、さといも	牛乳 鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
金 15 29	昼食	パン・食パン きのこのスープ 鶏のから揚げ はるさめサラダ	食パン 油 油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油		えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう しょうが、にんにく きゅうり、にんじん	洋風だしの素、食塩、こしょう しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこませ御飯	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
土 16 30	昼食	お子様スナゲティ(ツナ・トマト) かぶのスープ きゅうりの昆布あえ	スナゲティ、油	ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな かぶ、かぶ・葉、にんじん きゅうり、塩こんぶ	ケチャップ、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳130 わかめ御飯	米	牛乳	炊き込みわかめ	

* 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556kcal たんぱく質 21.5g 脂肪16.2g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー455kcal たんぱく質 16.3g 脂肪14.9g
 スイートポテト作り・・・13日(水):幼児クラス 15日(金):乳児クラス を予定しております