

献立表

愛児舎(一般)

2019年12月

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	昼食	御飯 ぶり大根 豚汁(じゃが芋) ほうれん草のごま和え(もやし)	米 砂糖 じゃがいも、板こんにやく ごま	ぶり 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、しょうが たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう もやし、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、<<酒>> だし汁 しょうゆ	
16	午後おやつ 昼食	牛乳フルーツかんでん 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 りんご	砂糖 食パン 小麦粉、油 フレンチドレッシング	牛乳 牛乳、鶏もも肉、バター	みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル、角かんでん 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、トマト りんご	洋風だしの素、食塩、こしょう	
火	17	午後おやつ 昼食	牛乳 ひじきごはん(鶏肉)	米、油、砂糖 米	牛乳 鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
水	18	午後おやつ 昼食	御飯 白菜のスープ(ハム) 鶏肉と野菜の甘酢煮 大根の田楽	米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	ハム 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン だいこん	中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢、みりん、食塩 だし汁
木	19	午後おやつ 昼食	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖 米	牛乳 きな粉		食塩
木	20	午後おやつ 昼食	御飯 みそ汁(さつまい) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) きゅうりとささみのごまサラダ	さつまいも しらたき、砂糖 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐 鶏ささ身	かぶ、カットわかめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ きゅうり、コーン缶	だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、酢、<<酒>>
金	21	午後おやつ 昼食	牛乳 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、黒砂糖 七分つき米	牛乳 牛乳、卵		
金	22	午後おやつ 昼食	御飯 みそ汁(はくさい・えのき) 豚肉の柳川風 ブロッコリーと豆腐のサラダ	砂糖、油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(ロース)、卵 木綿豆腐	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう ブロッコリー、コーン缶	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 酢、食塩
土	23	午後おやつ 昼食	牛乳 かぼちゃのほうとう風	ゆでうどん、油	牛乳 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、なめこ、ねぎ キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん きゅうり、にんじん、カットわかめ バナナ	だし汁、<<酒>>、みりん しょうゆ、中華だしの素、食塩 酢、しょうゆ
土	24	午後おやつ 昼食	ゆかり御飯	米			
月	25	午後おやつ 昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さばのみそ煮 ほうれん草の納豆あえ	米 ごま油 砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ さば、米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう しょうが ほうれんそう、もやし	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>> しょうゆ
火	26	午後おやつ 昼食	牛乳 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 豚肉(もも)、干しえび、かつお節	キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース
火	27	午後おやつ 昼食	パン・食パン はるさめスープ ポークビーンズ パスタサラダ(マヨネーズ)	食パン はるさめ じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ、スパゲティ	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆 ハム	チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう きゅうり、キャベツ、にんじん	中華だしの素、食塩 ケチャップ、<<酒>>、洋風だしの素、食塩、パセリ粉
水	28	午後おやつ 昼食	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	29	午後おやつ 昼食	ドライカレーライス きのこのスープ キャベツとりんごのサラダ	米、油、小麦粉、砂糖 油 フレンチドレッシング	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、ししとう 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	ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉 洋風だしの素、食塩、こしょう
木	30	午後おやつ 昼食	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、パイナップル、みかん缶	
木	31	午後おやつ 昼食	御飯 五目みそ汁(さつまい) 鶏肉の照り焼き れんごんのきんぴら・豚肉	米 さつまいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉(皮付き) 豚ひき肉	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ しょうが れんごん、にんじん、ピーマン	だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、<<酒>>
金	1	午後おやつ 昼食	牛乳 ドーナツ・おから	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、おから、卵、無塩バター		ベーキングパウダー
金	2	午後おやつ 昼食	きのこ御飯(鶏) おでん キャベツのごま酢あえ みかん	米、砂糖 さといも、板こんにやく すりごま、砂糖	鶏ひき肉 うずら卵水煮、はんぺん、生揚げ	にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ だいこん キャベツ、にんじん みかん	しょうゆ、食塩、<<酒>> だし汁、しょうゆ、みりん 酢、食塩
土	3	午後おやつ 昼食	牛乳 フレンチトースト(食パン)	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
土	4	午後おやつ 昼食	親子丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりのゆかりあえ オレンジ	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) かぼちゃ、ねぎ きゅうり オレンジ	だし汁、しょうゆ、本みりん だし汁
水	5	午後おやつ	ジャムサンド(いちご)	食パン		いちごジャム	
水	25	☆クリスマス行事食☆ 昼食：ピラフ、オニオンスープ、ミートローフ、ポテトサラダ おやつ：フルーツデコレーションケーキ お楽しみに！！					
金	27	午後おやつ 昼食	年越しうどん かき揚げ みかん キャベツのごま酢あえ	ゆでうどん、さといも 小麦粉、油 すりごま、砂糖	鶏もも肉 卵	だいこん、にんじん、ねぎ たまねぎ、ピーマン、にんじん みかん キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 だし汁、みりん、しょうゆ、<<酒>>、食塩 酢、食塩
金	28	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト(食パン)	食パン、砂糖	牛乳 牛乳、卵		

*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578kcal たんぱく質 21.7g 脂肪17.1g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー476kcal たんぱく質 16.3g 脂肪15.1g