

## 献立表

2020年02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 3	昼食	ビーンズカレーライス 節分・いわしのつみれスープ 花野菜の和え物	米、油 フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース)、ミックスビーンズ いわしつみれ、ベーコン	たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー、トマト	カレールー しょうゆ、<<酒>>、洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 節分・恵方巻き	米、砂糖	牛乳 卵、でんぷ	きゅうり、かんぴょう(甘煮)、焼きのり	酢、食塩
火 4 18	昼食	御飯 豚汁 アジフライ ほうれん草のなめ茸和え	米 板こんにやく、ごま油 パン粉、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ あじ、卵	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう ほうれんそう、なめたけ、もやし	だし汁 ケチャップ、食塩、こしょう 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	
水 5 19	昼食	御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のごま和え	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 すりごま	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	なめこ、ねぎ たまねぎ、にんじん、さやえんどう こまつな、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵	りんご	
木 6 20	昼食	あんかけ焼きそば トマトスープ さつまいものレモン煮 バナナ	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) 卵	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、トマト、たまねぎ レモン果汁 バナナ	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 洋風だしの素
	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	
金 7 21	昼食	パン・食パン コールスローサラダ 鶏肉のマーマレード焼き はるさめスープ(チンゲン菜)	食パン マヨネーズ、砂糖 片栗粉、砂糖 はるさめ、油、ごま	鶏もも肉	キャベツ、にんじん マーマレード チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ	酢、食塩 しょうゆ、食塩 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 五目御飯	米、板こんにやく	牛乳 鶏もも肉	にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ	だし汁、<<酒>>、しょうゆ、みりん、食塩
土 8 22	昼食	ラーメン(豚肉・キャベツ) きゅうりとささみの中華サラダ りんご	生中華めん、ごま油 ごま油、砂糖	豚肉(肩) 鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり りんご	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	さつまいも御飯 牛乳	米、さつまいも	牛乳		<<酒>>、食塩
月 10	昼食	ひじきごはん(鶏肉) おでん 白菜とツナのごま和え みかん	米、油、砂糖 さといも、板こんにやく すりごま	鶏もも肉、油揚げ うずら卵水煮、はんぺん、がんもどき ツナ油漬缶	にんじん、ひじき だいこん はくさい、にんじん みかん	しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ
	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 25	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) 擬製豆腐(鶏肉) キャベツの昆布サラダ	米 砂糖、油 ごま油	油揚げ 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	こまつな、えのきたけ、にんじん にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき キャベツ、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン、砂糖	牛乳 生クリーム	いちご、みかん缶	
水 12 26	昼食	御飯 五目みそ汁(さといも・だいこん) 牛肉の和風トマト煮 和風サラダ	米 さといも 油、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛肉(肩ロース)	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	だし汁 しょうゆ、<<酒>>、食塩 ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
木 13 27	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き もやしとひじきの酢あえ	米 油 砂糖	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが もやし、にんじん、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、<<酒>> 酢、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	
金 14 28	昼食	パン・食パン 鮭のクリームシチュー カリフラワーとコーンのサラダ オレンジ	食パン じゃがいも、油 油	さけ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん オレンジ	シチュールー 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	りんごジュース バナナココアケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、卵	りんご天然果汁 バナナ	
土 1 29	午後おやつ	牛乳 28日 菜飯(小松菜)	米	牛乳	こまつな	<<酒>>、食塩
	昼食	親子丼 みそ汁(さつまいも・ねぎ) きゅうりの酢の物(しらす)	米、砂糖 さつまいも ごま、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) ねぎ きゅうり、にんじん、カットわかめ いちごジャム	だし汁、しょうゆ、本みりん だし汁 酢、しょうゆ
月 17	午後おやつ	ジャムサンド(いちご)	食パン			
	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) マーボー豆腐 もやしの中華風和え物	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、ごま油	バター 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじん、黒きくらげ ねぎ、しょうが もやし、こまつな、にんじん	食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
午後おやつ	牛乳 おやつ焼うどん	ゆでうどん、ごま油	牛乳 豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	ウスターソース	

\* 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557kcal たんぱく質 21.0g 脂肪16.1g  
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー459kcal たんぱく質 15.8g 脂肪14.4g