

献立表

愛児舎

2020年04月

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 6 20	昼食	カレーライス きのこのスープ コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 油、ごま フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん しめじ、えのきたけ たまねぎ キャベツ、にんじん	カレールー 中華だしの素、食塩
	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	
火 7 21	昼食	パン・食パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの三色サラダ	食パン 片栗粉、砂糖 油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、カットわかめ マーマレード ブロッコリー、にんじん、コーン缶	洋風だしの素 食塩 しょうゆ、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 菜の花御飯	米	牛乳 さけ(塩)	なばな	しょうゆ
水 8 22	昼食	たけのご御飯(鶏肉入り) みそ汁(もやし) カレイのおろし煮 かぶのあちやら漬け	米 油、片栗粉 砂糖	鶏むね肉、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ かれい	たけのこ、にんじん、しいたけ もやし、カットわかめ だいこん、しょうが きゅうり、かぶ、かぶ・葉	かつおだし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 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		
木 9 23	昼食	キッズピビンバ みそ汁(じゃが芋・青菜) 南瓜の含め煮 みかん	米、ごま、油、砂糖、ごま油 じゃがいも 南瓜 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) いんげん	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ みかん	しょうゆ、<<酒>>、食塩 かつお・昆布だし汁 だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	焼きそばめん、ごま油	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 10 24	昼食	御飯 鶏のから揚げ ミルクスープ きゅうりの酢の物(しらす)	米 油、片栗粉 ごま、砂糖	鶏もも肉 牛乳 ベーコン しらす干し	しょうが、にんにく たまねぎ ほうれん草 きゅうり、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、<<酒>> 洋風だし 食塩 酢、しょうゆ
	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	みかん缶、いちご	
土 11 25	昼食	お子様スバゲティ(ツナ・トマト) たまごスープ(キャベツ) バナナ	スバゲティ、油 バナナ	ツナ油漬缶 卵	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、さやえんどう バナナ	ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳		
月 13 27	昼食	御飯 麩のすまし汁(ほうれん草) さけのちゃんちゃん焼き(バター) きゅうりとささみの中華サラダ	米 焼ふ 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、白みそ、バター 鶏ささ身	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ キャベツ、しめじ、にんじん きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>>、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃがいも、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、パセリ	食塩、こしょう
火 14 28	昼食	パン・食パン 鶏と南瓜のクリームシチュー キャベツのあっさり和え いちご	食パン 小麦粉、油 キャベツ 砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター 人参 わかめ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) いちご	洋風だしの素、食塩、こしょう 食塩 酢 みりん
	午後おやつ	牛乳 じゃこまぜ御飯	米、ごま油	牛乳 しらす干し、かつお節	ねぎ	しょうゆ
水 1 15	昼食	御飯 豆腐みそ汁(菜の花) 豚肉と野菜のカレー炒め たけのこのおおかか煮	米 油、片栗粉 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) かつお節	なばな、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ(ゆで)、にんじん	かつおだし汁 <<酒>>、食塩、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 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	
木 2 16 30	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 小松菜とツナのごま和え	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶	たまねぎ、しめじ、ねぎ ねぎ、しょうが こまつな、にんじん	中華だしの素 しょうゆ 食塩 しょうゆ、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クッキー・手作り	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター、卵		
金 3 17	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草とトマトのサラダ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 和風ドレッシング	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) ハム	キャベツ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれんそう、トマト	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン	牛乳 バター		
土 4 18	昼食	豚丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりの昆布あえ	米、油、ごま	豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、ねぎ きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	ジャムサンド	食パン	りんごジャム		

※都合により献立に変更がある場合がありますがご了承ください。

月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー 547kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.6g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー 451kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.6g