

## 献立表

2020年08月

愛児舎(一般)

| 日<br>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<br>3<br>17<br>31 | 昼食    | 枝豆とじゃこの御飯<br>みそ汁(だいこん・わかめ)<br>肉じゃが(豚肉)<br>小松菜のおかかあえ        | 米、砂糖<br><br>じゃがいも、しらたき、油、砂糖<br>砂糖   | しらす干し<br>米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ<br>豚肉(肩ロース)<br>かつお節 | えだまめ、にんじん<br>もやし、ねぎ<br>たまねぎ、にんじん、いんげん<br>こまつな、にんじん                     | しょうゆ、<<酒>><br>かつお・昆布だし汁<br>しょうゆ、みりん、<<酒>><br>しょうゆ |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>マカロニのトマト煮   | マカロニ、油、砂糖                           | 牛乳<br>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                                    |
| 火<br>4<br>18       | 昼食    | パン・食パン<br>はるさめスープ(五目)<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのソテー<br>バナナ/牛乳     | 食パン<br>はるさめ、油<br>パン粉、砂糖<br>砂糖       | 牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵<br>バター<br>牛乳                 | コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>バナナ                        | 中華だしの素、食塩<br>ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう<br>しょうゆ     |
|                    | 午後おやつ | お茶<br>ピラフ(カレー)   | 米                                   | お茶  |  | 洋風だしの素、カレー粉、食塩、こしょう                               |
| 水<br>5<br>19       | 昼食    | ごはん<br>トマトスープ(卵)<br>豚肉と野菜のカレー炒め<br>ひじきとインゲンのサラダ            | 米<br><br>油、片栗粉<br>油、砂糖              | 卵<br>豚肉(もも)                                 | トマト、レタス、たまねぎ<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>にんじん、コーン缶、いんげん、ひじき                   | 中華だしの素、食塩<br><<酒>>、食塩、カレー粉<br>酢、しょうゆ、食塩           |
|                    | 午後おやつ | フルーツ杏仁   | 砂糖                                  | 牛乳  | みかん缶、もも缶(白糖)、パイ缶、角かんでん   |   |
| 木<br>6<br>20       | 昼食    | 御飯<br>けんちん汁(鶏肉)<br>アジフライ<br>キャベツとちくわの和え物                   | 七分つき米<br>ごま油<br>油、パン粉、小麦粉<br>ごま、砂糖  | 木綿豆腐<br>あじ、卵<br>ちくわ                         | ねぎ、カットわかめ<br><br>キャベツ、にんじん   | かつおだし汁、しょうゆ、食塩<br>ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう<br>酢、しょうゆ |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>バナナケーキ  | 米粉、油、砂糖                             | 牛乳  | バナナ  |   |
| 金<br>7<br>21       | 昼食    | 御飯<br>けんちん汁(鶏肉)<br>松風焼き<br>きゅうりの塩昆布和え                      | 七分つき米<br>ごま油<br>砂糖、油、ごま、片栗粉<br>塩こんぶ | 木綿豆腐、鶏もも、<br>鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)         | だいこん、にんじん、ねぎ<br>たまねぎ、にんじん<br>きゅうり                                      | かつおだし しょうゆ 食塩<br><<酒>>、しょうゆ                       |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>お好み焼き・ニラ入り  | 小麦粉、ごま油                             | 牛乳<br>豚肉(もも)、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                                       |
| 土<br>8<br>22       | 昼食    | お子様スパゲティ<br>コンスープ<br>オレンジ                                  | マカロニ・スパゲティ、油                        | 豚ひき肉、粉チーズ                                   | ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな<br>たまねぎ、コーン缶、にんじん<br>オレンジ                           | ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉<br>洋風だしの素、食塩、こしょう            |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>わかめ御飯   | 米                                   | 牛乳  |  |   |
| 月<br>24            | 昼食    | 御飯<br>豚汁<br>凍り豆腐のふわふわ煮<br>ほうれん草のごま和え                       | 七分つき米<br>板こんにやく、ごま油<br>砂糖<br>砂糖 ごま  | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ<br>卵、凍り豆腐           | だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう<br>にんじん、干しいたけ、糸みつば<br>もやし、ほうれん草                       | かつおだし汁<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん<br>かつおだし、しょうゆ  |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>蒸しパン(にんじん)  | ホットケーキ粉、油、砂糖                        | 牛乳<br>牛乳、卵                                  | にんじん   |   |
| 火<br>11<br>25      | 昼食    | パン・食パン<br>タンドリーチキン(ヨーグルト)<br>きのこのスープ<br>キャベツとりんごのサラダ<br>牛乳 | 食パン<br><br>油<br>油                   | 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)                              | にんにく<br>えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう<br>キャベツ、りんご、干しぶどう                   | しょうゆ、カレー粉、食塩<br>洋風だしの素、食塩、こしょう<br>酢、食塩、こしょう       |
|                    | 午後おやつ | お茶<br>じゃこまぜ御飯  | 米、ごま油                               | お茶<br>しらす干し、かつお節                            | ねぎ   | しょうゆ  |
| 水<br>12<br>26      | 昼食    | カレーライス<br>きのこのスープ<br>すいか                                   | 米                                   | 豚肩ロース                                       | にんじん じゃがいも たまねぎ<br>しめじ えのき 万能ねぎ<br>すいか                                 | カレールー<br>洋風だし 食塩                                  |
|                    | 午後おやつ | ヨーグルト  |                                     | ヨーグルト(加糖)                                   |  |   |
| 木<br>13<br>27      | 昼食    | 冷やし中華<br>中華スープ(きくらげ)<br>かぼちゃの煮物                            | 生中華めん、砂糖、油、ごま油<br><br>油             | 卵、ハム<br>バター                                 | きゅうり<br>えのきたけ、にんじん、黒きくらげ<br>かぼちゃ                                       | しょうゆ、酢、中華だしの素<br>食塩、中華だしの素、こしょう<br>しょうゆ、みりん       |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>ケチャップライス  | 米                                   | 牛乳<br>鶏ひき肉                                  | にんじん 玉葱 ピーマン   | 食塩 ケチャップ  |
| 金<br>14<br>28      | 昼食    | 御飯<br>コンスープ(わかめ)<br>ポークビーンズ<br>切干し大根のサラダ                   | 米<br><br>じゃがいも、砂糖、油<br>ごま、砂糖、油      | 豚肉(肩ロース)、ゆで大豆<br>ちくわ                        | たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ<br>たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん | 洋風だしの素、食塩、こしょう<br>ケチャップ、<<酒>>、洋風だしの素、食塩、パセリ粉<br>酢 |
|                    | 午後おやつ | 牛乳<br>ポテトフライ   |                                     | 牛乳  | じゃがいも  | 食塩  |
| 土<br>15<br>29      | 昼食    | 鶏肉の照り焼き丼<br>野菜スープ<br>きゅうりのゆかりあえ                            | 米、片栗粉                               | 鶏もも肉(皮付き)                                   | にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが<br>レタス、セロリ<br>きゅうり                               | みりん、しょうゆ、<<酒>><br>洋風だしの素、食塩、こしょう                  |
|                    | 午後おやつ | 牛乳130<br>もみじ御飯   | 米、ごま                                | 牛乳  | にんじん、こんぶ(だし用)  | しょうゆ、食塩   |