

献立表

2020年10月

愛児舎

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
木 1	昼食	御飯 お月見ハンバーグ 麩のすまし汁(えのき) キャベツとツナのサラダ	米 パン粉、砂糖 焼ふ マヨネーズ	牛ひき肉、卵、豚ひき肉、牛乳 ツナ油漬缶	たまねぎ えのきたけ、ねぎ キャベツ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、ナツメグ、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 さつま芋もち	さつまいも、米粉、油	牛乳		食塩
月 5 19	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	米 砂糖 ごま	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 焼き豆腐、牛肉(肩ロース) ツナ水煮缶	だいこん、カットわかめ たまねぎ、ねぎ、えのきたけ こまつな、にんじん	煮干だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼きピーマン	ピーマン、油	牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	酒、しょうゆ、洋風だしの素
火 6 20	昼食	さんまの蒲焼井 みそ汁(玉ねぎ・あげ) ひじきの煮物(にんじん)	米、片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油	さんま 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ にんじん、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、みりん、<<酒>> かつお・昆布だし汁 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 7 21	昼食	くりごはん すまし汁(小松菜) 厚揚げのみそ炒め なし	米、ゆでくり ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	こんぶ(だし用) こまつな、えのきたけ、にんじん なし	<<酒>>、食塩 かつおだし汁、食塩、しょうゆ <<酒>>、しょうゆ
	午後おやつ	さつま芋のようかん	さつまいも、砂糖		粉かんでん	
木 8 22	昼食	きのこのカレーライス 玉ねぎとセロリのスープ コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、セロリ きゅうり、キャベツ、りんご、干しぶどう	カレールー 洋風だしの素、食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)	もも缶(白桃)、バナナ、パイン缶、みかん缶	
金 9 23	昼食	パンズパン 鶏肉のマーマレード焼き はるさめスープ(五目) ブロッコリーの三色サラダ 牛乳	食パン 片栗粉、砂糖 はるさめ 油	鶏もも肉 牛乳	マーマレード コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩 中華だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	きのこ御飯(油揚げ) お茶・麦茶	米、砂糖	油揚げ	しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、食塩、<<酒>>
土 10 25	昼食	ちゃんぽんラーメン 白菜の昆布和え バナナ	生中華めん、ごま油	豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん はくさい、塩こんぶ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳		
月 12 26	昼食	なすミートスパゲティ たまごスープ(キャベツ) ほうれん草とトマトのサラダ 柿	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 和風ドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ 卵 ハム	たまねぎ、なす、トウモロコシ、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん、さやえんどう ほうれん草、トマト かき	ケチャップ、ウスターソース、食塩 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菜飯(小松菜)	米	牛乳	こまつな	<<酒>>、食塩
火 13 27	昼食	御飯 みそ汁(さといも・だいこん) かじきのきのこがけ 小松菜の塩ごまあえ	米 さといも 片栗粉、油 ごま	米みそ(淡色辛みそ) かじき	だいこん、ねぎ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、さやえんどう もやし、こまつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	さつまいもスティック(砂糖)	さつまいも、砂糖、油、米粉			
水 14 28	昼食	御飯 鶏つくねのあんかけ 豆腐みそ汁(なめこ) 切り干し大根の旨煮	七分つき米 片栗粉、油 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが なめこ、ねぎ にんじん、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、酒、食塩 煮干だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 栗蒸しパン	ゆでくり、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、卵		
木 15 29	昼食	御飯 麩のすまし汁(えのき) 和風ハンバーグ キャベツとツナのサラダ	米 焼ふ パン粉 フレンチドレッシング	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 ツナ油漬缶	えのきたけ、ねぎ だいこん(おろし)、たまねぎ キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩、こしょう
	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
金 16	昼食	パン・食パン きのこのクリームシチュー 花野菜の和え物 バナナ	食パン じゃがいも、油 フレンチドレッシング	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト バナナ	
	午後おやつ	お茶・麦茶 たけのこ御飯	米	油揚げ	たけのこ、にんじん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩
土 17 31	昼食	ハヤシライス・牛肉 わかめスープ(コーン) オレンジ	米、じゃがいも、油	牛肉(もも) 牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	ロールパン	牛乳	いちごジャム	
金 30	昼食	おぼけハヤシライス チーズ入り南瓜サラダ コーンスープ(わかめ) みかん	米、油 マヨネーズ	牛肉(もも)、バター チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、焼きのり かぼちゃ、トマト、干しぶどう たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ みかん	ハヤシルウ、ケチャップ、洋風だしの素 こしょう、食塩 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 クッキー・手作り	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵	かぼちゃ	

※都合により献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー 589kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.6g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー 424kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.5g