

# 献立表

2020年11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
月 2 16	昼食	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みかん	米  油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	ねぎ、カットわかめ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが きゅうり、にんじん みかん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		しょうゆ
火 17	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(人参)	七分つき米  片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、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 ほうれんそう、もやし、にんじん	食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、<<酒>> 食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニのトマト煮	マカロニ、油、砂糖	牛乳 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
水 4 18	昼食	御飯 かき玉汁(五目) 牛肉の和風トマト煮 花野菜の和え物	米 片栗粉 油、砂糖、片栗粉 フレンチドレッシング	卵 牛肉(肩ロース)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ トマト、ピーマン、にんにく ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、<<酒>>、食塩
	午後おやつ	牛乳 シュガーバタートースト	食パン、マーガリン、はちみつ	牛乳		
木 5 19	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さんまの塩焼き かぶのあちやら漬	七分つき米 ごま油  砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ さんま	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう だいこん(おろし) きゅうり、かぶ、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
金 6 20	昼食	バンズパン 豆乳スープ(野菜) タンドリーチキン(ヨーグルト) せん野菜(きゅうり・大根・人参)	食パン 油  和風ドレッシング	豆乳 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	ほうさい、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	洋風だしの素、食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳 鮭ご飯	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	焼きのり	<<酒>>
土 7 21	昼食	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	七分つき米、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが たまねぎ、にんじん、カットわかめ バナナ	みりん、しょうゆ、<<酒>> かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳130 御飯(さつまいも)	米、さつまいも	牛乳		食塩
月 9	昼食	御飯 みそ汁(かぶ) 肉じゃが(豚肉) キャベツとわかめのごま酢あえ	七分つき米  じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	かぶ、かぶ・葉 たまねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> 酢
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
火 10 24	昼食	御飯 麩のすまし汁(えのき) 鶏のから揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し	七分つき米 焼ふ 油、片栗粉	鶏もも肉	えのきたけ、ねぎ しょうが、にんにく ほうれんそう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、<<酒>> かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マンゴーゼリー	砂糖	牛乳 ゼラチン	マンゴー	
水 11 25	昼食	キッズビビンバ はるさめスープ かぼちゃの甘煮	米、ごま、油、砂糖、ごま油 はるさめ、油、ごま 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	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、たまねぎ、えのきたけ かぼちゃ	しょうゆ、<<酒>>、食塩 中華だしの素、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 補食・けんちんうどん	ゆでうどん、さといも	牛乳 鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
木 12 26	昼食	カレーライス キャベツとりんごのサラダ おくらスープ(コーン)	米、じゃがいも、油 油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん キャベツ、りんご、干しぶどう にんじん、たまねぎ、オクラ、コーン缶	カレールウ 酢、食塩、こしょう 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 卵、牛乳	バナナ	
金 13 27	昼食	パン・食パン さけのクリームシチュー キャベツとツナのサラダ	食パン じゃがいも、油 フレンチドレッシング	牛乳、さけ、鶏もも肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん	
	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
土 14 28	昼食	お子様スパゲティ(ツナ・トマト) かぶのスープ きゅうりの昆布あえ	スパゲティ、油	ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな かぶ、かぶ・葉、にんじん きゅうり、塩こんぶ	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130 わかめ御飯	米	牛乳		
月 30	昼食	御飯 中華スープ(きくらげ) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(人参)	七分つき米  片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、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 ほうれんそう、もやし、にんじん	食塩、中華だしの素、こしょう しょうゆ、<<酒>> 食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニのトマト煮	マカロニ、油、砂糖	牛乳 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

※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572kcal たんぱく質21.6g 脂肪17.9g  
月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー465kcal たんぱく質16.2g 脂肪15.7g