

# 献立表

2020年12月

愛児舎

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 7 21	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) ぶり大根 ほうれん草のごま和え(もやし)	七分つき米 砂糖 ごま	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ぶり	ねぎ、カットわかめ だいこん、しょうが もやし、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト(食パン)	食パン、砂糖	牛乳、卵		
火 8 22	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・えのき) 鶏肉と野菜の甘酢煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ	七分つき米 じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油 油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン ブロッコリー、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、みりん、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 水餃子	ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にら、はくさい、ねぎ、しょうが	中華だしの素
水 9 23	昼食	御飯 白菜のスープ(ベーコン) 厚揚げのみそ炒め キャベツのゆかりあえ	七分つき米 ごま油、砂糖、片栗粉	ベーコン 生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、しょうが キャベツ	中華だしの素、食塩 <<酒>>、しょうゆ ゆかり
	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
木 10 24	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) きゅうりとささみのごまサラダ	七分つき米 さつまいも しらたき、砂糖 すりごま、油、砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐 鶏ささ身	かぶ、カットわかめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ きゅうり、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、酢、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳 牛乳、卵		
金 11 25	昼食	パン・食パン 鶏と南瓜のクリームシチュー 花野菜の和え物 りんご	食パン 油 フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー、トマト りんご	洋風だしの素、食塩、シチュールー
	午後おやつ	麦茶 ひじきごはん(鶏肉)	米、油、砂糖	牛乳 鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
土 12 26	昼食	とん汁うどん きゅうりの酢の物(しらす) バナナ	ゆでうどん、さといも、ごま油 ごま、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう きゅうり、にんじん、カットわかめ バナナ	かつおだし汁、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ゆかり御飯	米、押麦、ごま			
月 14	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) さばのみそ煮 ほうれん草の納豆あえ	七分つき米 ごま油 砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ さば、米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう しょうが ほうれんそう、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き・ニラ入り	小麦粉、ごま油	牛乳 豚肉(もも)、卵、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
火 15	昼食	きのこ御飯(鶏) おでん みかん ほうれん草のごま和え(もやし)	米、砂糖 さといも、板こんにやく ごま	鶏ひき肉 うずら卵水煮缶、生揚げ はんぺん	にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ だいこん みかん もやし、ほうれんそう	しょうゆ、食塩、<<酒>> かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ガーリックトースト	食パン	牛乳 無塩バター		おろしにんにく、パセリ粉
水 2 16	昼食	ドライカレーライス おくらスープ キャベツとツナのサラダ	米、油、小麦粉、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトビュレ、にんにく、しょうが にんじん、オクラ、コーン缶、カットわかめ キャベツ	ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉 中華だしの素、食塩
	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、パイン缶、みかん缶	
木 3 17	昼食	御飯 五目みそ汁(さつま芋) 鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら	七分つき米 さつまいも 片栗粉、油、砂糖 砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉(皮付き)	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ しょうが れんこん、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ、<<酒>>
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ・おから	小麦粉、砂糖、油	牛乳 おから、牛乳、卵、無塩バター		
金 4 18	昼食	バンズパン ミルクスープ(はくさい・ベーコン) 鶏かつ せん野菜	食パン 油、片栗粉 パン粉、油、小麦粉 和風ドレッシング	牛乳、ベーコン 鶏むね肉、卵	はくさい、コーン缶 大根 きゅうり 人参	洋風だしの素 食塩
	午後おやつ	麦茶 枝豆とじゃこの御飯	米、砂糖	しらす干し	えだまめ、にんじん	しょうゆ、<<酒>>
土 5 19	昼食	豚丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりの昆布あえ オレンジ	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 オレンジ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	ゆかり御飯	米、ごま			
金 25	昼食	ピラフ オニオンスープ 人参とブロッコリーのサラダ 骨付きチキン	米 和風ドレッシング 片栗粉	鶏肉(中手羽)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、コーン たまねぎ パセリ ブロッコリー、にんじん にんにく しょうが	洋風だしの素、食塩、パセリ粉 洋風だしの素、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	リンゴジュース フルーツデコレーションケーキ	砂糖	生クリーム	野菜ジュース もも缶(黄桃)、もも缶(白桃)、バナナ、みかん缶、いちご	
月 28	昼食	年越しうどん かき揚げ みかん キャベツのごま酢あえ	ゆでうどん、さといも 小麦粉、油 すりごま、砂糖	鶏もも肉 卵、干しえび	だいこん、にんじん、ねぎ たまねぎ、ピーマン、にんじん みかん キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、<<酒>>、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	ガーリックトースト 牛乳	食パン	無塩バター 牛乳	パセリ	おろしにんにく

※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。

※カレーやシチューのルーには小麦・乳成分が含まれています。

※昼食の食パンには乳成分・卵は含まれませんがおやつの食パンには含まれ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554kal たんぱく質21.0g 脂肪16.9g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー458kal たんぱく質15.8g 脂肪15.0g