

# 献立表

愛児舎(一般)

2021年02月

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 1 15	朝食	御飯 大根のみそ汁 肉じゃが(豚肉) 小松菜のごま和え(にんじん)	七分つき米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 すりごま	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)	だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、さやえんどう こまつな、にんじん	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、<<酒>> しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵	りんご	
火 2 16	朝食	御飯 アジフライ みそ汁(だいこん・あげ) キャベツのゆかりあえ	米 パン粉、油、小麦粉	あじ、卵 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、カットわかめ キャベツ、にんじん	ケチャップ、食塩、こしょう 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	食パン	牛乳	いちごジャム	
水 3	朝食	鬼ちゃんカレー 豆腐みそ汁(わかめ) ビーンズサラダ みかん	米、油、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ゆで大豆	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、焼きおろし、はなはく、しょうが ねぎ、カットわかめ きゅうり、コーン缶 みかん	ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉 かつお・昆布だし汁 食塩
	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 4 18	朝食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き もやしとひじきの酢あえ	七分つき米 油 砂糖	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	はくさい、えのきたけ、葉ねぎ たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが もやし、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
金 5 19	朝食	鶏肉の照り焼き丼 キャベツの和風サラダ はるさめスープ(チンゲン菜)	米、片栗粉 和風ドレッシング はるさめ、油、ごま	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 キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ	みりん、しょうゆ、<<酒>> 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 きゅうり	砂糖、くず粉	牛乳、きな粉		食塩
土 6 20	朝食	ラーメン(豚肉・キャベツ) きゅうりとささみの中華サラダ りんご	生中華めん、ごま油 ごま油、砂糖	豚肉(肩) 鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり りんご	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	さつま芋御飯	米、さつまいも			<<酒>>、食塩
月 8 22	朝食	親子丼 すまし汁(小松菜・あげ) キャベツの昆布サラダ	米、砂糖 ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵 油揚げ	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) こまつな、えのきたけ、にんじん キャベツ、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、食塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 バナナココアケーキ	ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖	牛乳 牛乳、卵	バナナ	
火 9	朝食	ひじきごはん(鶏肉) おでん 白菜とツナのごま和え みかん	米、油、砂糖 さといも、板こんにやく すりごま	鶏もも肉、油揚げ うずら卵水煮缶、はんぺん、がんもどき ツナ油漬缶	にんじん、ひじき だいこん はくさい、にんじん みかん	しょうゆ、食塩 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 ブン(ベトナム)	米粉麵、油、ごま油	牛乳 牛肉(肩ロース)	たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、洋風だしの素
水 10 24	朝食	パン・食パン 鮭のクリームシチュー カリフラワーとコーンのサラダ	食パン じゃがいも、油	牛乳、さけ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カリフラワー、ブロッコリー、コーン缶、にんじん	シチュールー 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	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
木 25	朝食	あんかけ焼きそば かき玉汁(にら) さつま芋のレモン煮	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖 片栗粉 さつまいも、砂糖	豚肉(もも) 卵	はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、焼きおろし、はなはく、しょうが にら レモン果汁	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	鮭御飯	米	さけ		
金 12 26	朝食	御飯 五目みそ汁(さといも、だいこん) 牛肉の和風トマト煮 和風サラダ	米 さといも 油、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛肉(肩ロース)	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう トマト、たまねぎ、ピーマン、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、<<酒>>、食塩 ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
土 13 27	朝食	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁(さつま芋・ねぎ) きゅうりの酢の物(しらす)	米、片栗粉 さつまいも ごま、砂糖	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	にんじん、さやえんどう、焼きのり、しょうが ねぎ きゅうり、にんじん、カットわかめ	みりん、しょうゆ、<<酒>> 煮干だし汁 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ゆかり御飯	米、押麦、ごま			
水 17	朝食	ビーンズカレー はるさめスープ(チンゲン菜) キャベツとツナのサラダ みかん	米、じゃがいも、油 はるさめ、油、ごま フレンチドレッシング	豚肉(肩ロース)、ゆで大豆 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ キャベツ みかん	カレールー 中華だしの素、食塩
	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

※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おやつ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558kcal たんぱく質20.6g 脂肪15.9g

月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー401kcal たんぱく質15.0g 脂肪11.6g