2017年09月

献　立　表

fujimura ナーサリー

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 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	夕方おやつ
1	金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のオニオンソース焼き ほうれん草ソテー 玉ねぎとわかめのみそ汁	ほうじ茶 お好み焼き	米、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、卵、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、カットわかめ	マカロニきなこ 牛乳寒天
2	土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉と大根の煮込み キャベツとりんごのサラダ すまし汁	ほうじ茶 おにぎり(ごまみそ焼き)	米、七分つき米、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、にんじん、りんご、こまつな、えのきたけ	
3	日	牛乳 せんべい	ごはん　なし 凍り豆腐の煮物 キャベツとほうれん草のおかか和え のっぺい汁	ほうじ茶 米粉のチヂミ	米、じゃがいも、米粉、砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐、かつお節	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ	
4	月	牛乳 せんべい	三色そぼろ丼 じゃがいもきんぴら トマト わかめと玉ねぎのみそ汁	ほうじ茶 米粉パンケーキ	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま油	豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	トマト、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	ツナエッグ
5	火	牛乳 せんべい	ごはん カジキのから揚げ　かぼちゃ添え きゅうりとツナの酢の物 ほうれん草のコーンスープ	ほうじ茶 じゃが芋おやき	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	かじき、ツナ水煮缶、ベーコン	キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん	マカロニナポリタン
6	水	牛乳 せんべい	ごはん　メロン 鶏肉の照り焼き　ブロッコリー添え もやしのごまあえ 人参と玉ねぎのスープ	ほうじ茶 にんじんゼリー(寒天) せんべい	米、砂糖、ごま	鶏もも肉	メロン(緑肉)、にんじん、もやし、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、粉かんてん	じゃがいものチーズ焼き
7	木	牛乳 せんべい	ごはん　ぶどう 鶏つくねのあんかけ きゅうりとはるさめのサラダ わかめとじゃがいものみそ汁	ほうじ茶 ツナのピザ風トースト	食パン、米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、チーズ	きゅうり、ぶどう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	ヨーグルト せんべい
8	金	牛乳 せんべい	けんちんうどん ツナの厚焼き卵 小松菜の煮浸し 梨	ほうじ茶 焼きプリン	干しうどん、じゃがいも、砂糖	卵、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	こまつな、なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	焼きおにぎり
9	土	牛乳 せんべい	ごはん 秋なすと鶏肉の炒め煮 人参ドレッシングサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ほうじ茶 野菜チップス	じゃがいも、米、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、なす、たまねぎ、レタス、トマト	
10	日	牛乳 せんべい	チャーハン 鶏肉のみそ焼　ブロッコリー添え すまし汁 柿	ほうじ茶 大根餅	米、米粉、油、砂糖	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かき、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ	
11	月	牛乳 せんべい	ごはん　ぶどう 肉じゃが キャベツの香り漬け(きゅうり) 大根と油揚げのみそ汁	ほうじ茶 にんじん米粉パンケーキ	じゃがいも、米、米粉、砂糖	豆乳、豚肉(ばら)、油揚げ、白みそ	ぶどう、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	にんじんのポタージュスープ せんべい
12	火	牛乳 せんべい	ごはん　なし カジキのレモン風味焼き　温野菜和え きゅうりとコーンのサラダ 豆腐みそ汁(小松菜)	ほうじ茶 野菜のおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油	かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	なし、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、コーン缶、かぼちゃ、ほうれんそう、レモン	マカロニきなこ
13	水	牛乳 せんべい	ケチャップライス 鶏肉のオレンジ焼き キャベツスープ ぶどう	ほうじ茶 いももち	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、ぶどう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、オレンジ濃縮果汁	グラタン
14	木	牛乳 せんべい	ごはん チーズインハンバーグ リヨネーズポテト ミネストローネ	ほうじ茶 ビスキュイトースト	じゃがいも、食パン、米、小麦粉、砂糖、マカロニ	豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、卵、バター、チーズ	たまねぎ、トマトジュース缶、トマト、にんじん	炒り豆腐り
15	金	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ コーンサラダ オニオンスープ 梨	ほうじ茶 ヨーグルト蒸しパン	ホットケーキ粉、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、なし、にんじん、コーン缶	チャーハン
16	土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉とじゃがいもののみそ煮込み キャベツと小松菜のおかか和え すまし汁	ほうじ茶 手作りわかめおにぎり(ごま)	米、七分つき米、じゃがいも、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、白みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 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	夕方おやつ
17	日	牛乳 せんべい	ごはん　柿 鶏肉の香味焼き 野菜炒め 大根とわかめのみそ汁	ほうじ茶 肉団子スープ	七分つき米、油	鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、かき、にんじん、だいこん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	
18	月	牛乳 せんべい	ごはん マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 はるさめスープ	ほうじ茶 蒸しパン(さつまいも)	米、さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳もち
19	火	牛乳 せんべい	ごはん　ぶどう 鶏のから揚げ ツナサラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ほうじ茶 じゃがいもとにんじんのおやき	じゃがいも、米、片栗粉、さつまいも、砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、ぶどう、たまねぎ	マカロニスープ
20	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 ほうれん草とえのきたけのお浸し 和風オニオンスープ	ほうじ茶 かぼちゃかん	じゃがいも、米、砂糖	鶏もも肉、豆乳、ベーコン	かぼちゃ、ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、粉かんてん	豆腐ステーキ
21	木	牛乳 せんべい	ごはん　ぶどう 鮭のムニエル　ゆでじゃがいも添え ブロッコリーと人参のおかか和え 小松菜と大根のみそ汁	ほうじ茶 ジャムサンド(いちご)	米、じゃがいも、ロールパン、小麦粉	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、こまつな、だいこん、いちごジャム	じゃがいものチーズ焼き
22	金	牛乳 せんべい	ナポリタン じゃがいものソテー コーン卵スープ 梨	ほうじ茶 ほうれん草チャーハン	米、スパゲティ、じゃがいも	ベーコン、卵	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、なし、にんじん、コーン缶	ツナのパンケーキ
23	土	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりとトマトのコロコロサラダ はるさめスープ	ほうじ茶 ぶどうゼリー(寒天) せんべい	七分つき米、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉	ぶどう濃縮果汁、きゅうり、トマト、こまつな、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、粉かんてん、レモン果汁	
24	日	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の香味焼き にんじんシリシリ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	ほうじ茶 五平餅	米、さつまいも、砂糖、七分つき米	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	
25	月	牛乳 せんべい	ごはん　なし 鶏肉と秋野菜の煮物 きゃべつのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁	ほうじ茶 米粉レーズン蒸しパン	米、米粉、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かつお節	キャベツ、なし、にんじん、だいこん、れんこん、えのきたけ、干しぶどう	ヨーグルト せんべい
26	火	牛乳 せんべい	鶏丼 ほうれん草ときののりの和え 豆腐とわかめのみそ汁 柿	ほうじ茶 大根餅	米、米粉、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、かき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ほしのり、カットわかめ	コーン団子
27	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のりんごソース煮 小松菜と人参のごま和え サーモン豆乳シチュー	ほうじ茶 ふるふるりんご(豆乳)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、すりごま、油	豆乳、鶏もも肉、さけ	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、レモン果汁	マカロニナポリタン
28	木	牛乳 せんべい	ごはん ミートローフ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ	ほうじ茶 人参ジャムサンド	食パン、米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉	クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、ねぎ、オレンジ濃縮果汁、ひじき、レモン	炒り豆腐
29	金	牛乳 せんべい	焼きうどん 白菜とほうれん草の甘酢和え おかず汁 ぶどう	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、干しうどん、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほくさい、たまねぎ、ぶどう、なす、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ	ほうれん草蒸しパン
30	土	牛乳 せんべい	三色どんぶり きゅうりともやしのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 柿	ほうじ茶 ほうれん草チャーハン	米、油、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、白みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、かき、たまねぎ、だいこん、きゅうり、カットわかめ	

1か月の平均栄養量
(幼児・おやつ含む)

エネルギー	508 kcal	鉄	2.2 mg
たんぱく質	18.9 g	カルシウム	110 mg
脂質	9.7 g	ビタミンC	36 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	4 g