

2018年06月

献立

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			夕方おやつ
					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	
1	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の香味焼き 炒り豆腐(ツナ・ひじき) トマトときゅうりのサラダ だいごんとにんじんのみそ汁	ほうじ茶 ホットケーキ (にんじん)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(もも)、牛乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、にんじん、だいごん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ひじき	・大根のポタージュ ・せんべい
2	土	牛乳 せんべい	御飯 ハンバーグ(鶏・豆腐) さっぱりポテトサラダ キャベツとえのきのスープ みかん	ほうじ茶 豆乳かん せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、粉かんでん	やきうどん
3	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 切干し大根ともやしの炒め物 わかめと玉ねぎのみそ汁 いちご	ほうじ茶 揚げだし豆腐のあんかけ	米、油、片栗粉、はるさめ	豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、たまねぎ、もやし、黄ピーマン、なす、トマト、えのきたけ、切り干しだいごん、いんげん、カットわかめ	野菜スープ
4	月	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 ブロッコリーとにんじんのおかか和え 鶏肉とはるさめのスープ	ほうじ茶 びわの寒天ゼリー	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	びわ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁、粉かんでん	野菜炒め
5	火	牛乳 せんべい	御飯 さかなの焼きおろし煮 きゅうりとコーンのサラダ 豆腐とにんじんのみそ汁 いちご	ほうじ茶 そらまめのケーキ	米、米粉、油、砂糖	かじき、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいごん、きゅうり、にんじん、そらまめ、コーン缶、カットわかめ	チャーハン
6	水	牛乳 せんべい	カレーライス(シチュー) 鶏ささみといんげんのあえもの じゃがいものすまし汁 トマト	ほうじ茶 雑炊	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、にんじん、いんげん、えのきたけ、キャベツ	鶏団子スープ
7	木	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー ひじきとじゃが芋の炒り煮 えのきたたまねぎのスープ	ほうじ茶 おやつ焼きうどん	米、ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、いんげん、ひじき	キャベツの スープパスタ
8	金	牛乳 せんべい	パン ポテトグラタン 鶏ささみと野菜のたっぷり和え トマトの野菜スープ いちご	ほうじ茶 マカロニきな粉	じゃがいも、ロールパン、マカロニ、砂糖、油	鶏ささ身、豆乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、きな粉	キャベツ、いちご、トマト、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん	ふかしいも
9	土	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 切干し大根の旨煮 たまねぎとえのきのスープ	ほうじ茶 蒸し米粉のかぼちゃ カップケーキ	米粉、米、砂糖、油、はるさめ	牛乳、豚肉(ばら)、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいごん	和風きのこパスタ
10	日	牛乳 せんべい	三色そばろし ひじきとじゃが芋の炒り煮 トマトとはるさめのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、はるさめ、油	木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、きな粉、油揚げ	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、トマト、ひじき、カットわかめ	おにぎり
11	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとアスパラのコーン煮 かぼちゃたまねぎのみそ汁 トマト	ほうじ茶 じゃがいも焼き団子	じゃがいも、米、片栗粉、米粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、コーン缶、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンアスパラガス	・かぼちゃスープ ・せんべい
12	火	牛乳 せんべい	御飯 豚肉となすの炒め煮 粉ふき芋 だいごんとたまねぎのみそ汁 いちご	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、にんじん、だいごん、ピーマン、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、粉かんでん	やきうどん
13	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなの甘みそ蒸焼き 人参のさっぱり煮 鶏もも肉の五目汁 トマト	ほうじ茶 蒸しパン(とうもろこし)	米、米粉、油、砂糖	かじき、豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、トマト、だいごん、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁	鶏肉とチーズのオープン焼き
14	木	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き はるさめとアスパラのソテー だいごんと油揚げのみそ汁 トマト	ほうじ茶 チヂミ	米、米粉、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、しらす干し	トマト、たまねぎ、もやし、だいごん、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス	はるさめと もやしのスープ
15	金	牛乳 せんべい	ミートソースパスタ 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ マッシュポテト 野菜スープ	ほうじ茶 おやき(ツナ)	じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、キャベツ	・ヨーグルト ・せんべい
16	土	牛乳 せんべい	御飯 野菜炒め(豚肉・もやし) きゅうりの酢の物(しらす) じゃがいものみそ汁	ほうじ茶 コーンのケーキ(大豆粉・米粉)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	豆乳、豚肉(ばら)、大豆粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ	雑炊

表

fujimuraナーサリー(一般)

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			夕方おやつ
					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	
17	日	牛乳 せんべい	ひじきごはん タンドリーチキン きんぴらごぼう 青菜とわかめのみそ汁	ほうじ茶 おにぎり(みそ焼き)	米、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、ひじき、レモン果汁	豆腐のサラダ
18	月	牛乳 せんべい	御飯 豆腐の豚肉そぼろかけ にんじんしりしり 粉ふき芋 キャベツとたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 オレンジゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、かつお節	にんじん、こまつな、オレンジ天然果汁、キャベツ、たまねぎ、粉かんでん、カットわかめ	おにぎり
19	火	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の揚げ煮 きゅうりのおかか和え なすとたまねぎのみそ汁 みかん	ほうじ茶 じゃがいもごはんのおやき	米、さつまいも、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	みかん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、カットわかめ	・ヨーグルト ・せんべい
20	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなの香し焼き 切干し大根とじゃがいもの旨煮 もやしとわかめのみそ汁 トマト	ほうじ茶 大豆粉のかぼちゃパン	米、じゃがいも、片栗粉、油、米粉、砂糖	きんめだい、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、大豆(乾)、牛乳、卵	トマト、こまつな、もやし、かぼちゃ、にんじん、切り干しだいごん、カットわかめ	かぼちゃのサラダ
21	木	牛乳 せんべい	御飯 なすと豚肉のみそ炒め アスパラとじゃこのあえもの トマトスープ	ほうじ茶 お好み焼き(米粉)	米、油、砂糖、米粉	豚肉(ばら)、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	グリーンアスパラガス、たまねぎ、なす、キャベツ、ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん	リゾット
22	金	牛乳 せんべい	きつねうどん 揚げ鶏の野菜あんかけ キャベツときゅうりのサラダ トマト	ほうじ茶 ホットケーキ	ゆでうどん、片栗粉、ホットケーキ粉、油、砂糖	鶏むね肉、豚肉(ばら)、油揚げ、牛乳、卵	キャベツ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁	マカロニきなこ
23	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏ひき肉の信田煮 ブロッコリーの三色サラダ 豆腐とたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 ケチャップライス	米、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、卵	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、ねぎ、カットわかめ	ブロッコリーのスープ
24	日	牛乳 せんべい	御飯 ピーマンの細切り炒め もやしのゆかりあえ コーンの豆乳スープ トマト	ほうじ茶 クッキー	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、はるさめ	豆乳、豚肉(もも)、きな粉	トマト、もやし、クリームコーン缶、ピーマン、にんじん、コーン缶、たまねぎ	ピーマンとトマトのバスタ
25	月	牛乳 せんべい	ごぼうの混ぜご飯 鶏つくねのあんかけ(ひじき) もやしとにんじんのナムル キャベツとえのきのすまし汁 メロン	ほうじ茶 豆腐のしらす風味焼き	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し、かつお節	メロン(緑肉)、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ひじき	野菜の蒸しもの
26	火	牛乳 せんべい	御飯 肉豆腐 小松菜のツナ和え たまねぎとわかめのみそ汁	ほうじ茶 かぼちゃもち(きな粉)	米、米粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	おにぎり
27	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなの五目とろみ煮 キャベツときゅうりのあえもの 豆腐とじゃがいものみそ汁 トマト	ほうじ茶 米粉と豆腐のドーナツ	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、さくら、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	じゃがいものチーズ焼き
28	木	牛乳 せんべい	パン ミートローフ(豆腐・ひじき) はるさめサラダ キャベツとコーンの豆乳スープ みかん	ほうじ茶 おにぎり(きゅうり)	ロールパン、米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、ひじき	ホットケーキ
29	金	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ もやしとわかめのナムル すまし汁(じゃが芋) メロン	ほうじ茶 豆乳グラタン	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油	鶏もも肉、豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	メロン(緑肉)、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、カットわかめ	マカロニきなこ
30	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のケチャップ煮 きゅうりのさっぱり漬 中華スープ	ほうじ茶 蒸しパン(豆乳)	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ	えのきの ペペロンチーノ風
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	503 kcal 18.3 g 14.3 g 1.9 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 118 mg 33 mg 3.9 g		

※魚は季節や天候により、使用する魚の種類が変わる場合があります