

2018年08月

献立表

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 | |
| 1 | 水 | 牛乳 せんべい | 御飯 さかなのおろし煮 きゅうりとコーンのサラダ みそ汁(なす・わかめ) | ほうじ茶 芋もち | じゃがいも、米、米粉、油、砂糖 | さけ、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、なす、きゅうり、コーン缶、にんじん、カットわかめ | マカロニ入りスープ |
| 2 | 木 | 牛乳 せんべい | パン 豆腐のコーンみそ焼き いんげんと鶏ささみのサラダ トマトスープ 甘夏 | ほうじ茶 きつねうどん | 干しうどん、コッペパン、砂糖、油 | 木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | いんげん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、クリームコーン缶、甘夏 | おにぎり |
| 3 | 金 | 牛乳 せんべい | 御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(切干し・にんじん) すいか | ほうじ茶 マカロニきな粉 | 米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉 | 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | すいか、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん | ヨーグルト せんべい |
| 4 | 土 | 牛乳 せんべい | そぼろ丼 じゃが芋の千切り炒め はるさめサラダ わかめとコーンのスープ | ほうじ茶 米粉蒸しパン | 米、じゃがいも、米粉、はるさめ、油、砂糖 | 鶏ひき肉、豆乳 | たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、カットわかめ | おにぎり |
| 5 | 日 | 牛乳 せんべい | 御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 もやしのおかか和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) トマト | ほうじ茶 しらす雑炊 | 米、油、砂糖 | 豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、カットわかめ | ツナスバゲティ |
| 6 | 月 | 牛乳 せんべい | 御飯 鶏つくねのあんかけ きゅうりとツナのサラダ みそ汁(豆腐・えのき) | ほうじ茶 焼きもろこしおにぎり | 米、片栗粉、砂糖、油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ひじき | 煮込みうどん |
| 7 | 火 | 牛乳 せんべい | カレーライス(シチュー) ゆでブロッコリー おくらスープ 梨 | ほうじ茶 米粉と豆腐のドーナツ | 米、米粉、じゃがいも、砂糖、油 | 豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉 | なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、オクラ、カットわかめ | 春雨スープ |
| 8 | 水 | 牛乳 せんべい | 御飯 さかなの西京焼き キャベツのゆかり和え すまし汁(じゃが芋・にんじん) | ほうじ茶 ジャムパン | 米、食パン、じゃがいも、砂糖 | かだい、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり | スティックパン |
| 9 | 木 | 牛乳 せんべい | 御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め 豆乳かぼちゃスープ | ほうじ茶 チヂミ | 米、米粉、油、砂糖 | 豆乳、鶏もも肉 | たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、もやし、コーン缶、オレンジ天然果汁、ピーマン | リゾット |
| 10 | 金 | 牛乳 せんべい | 御飯 マーボー豆腐 おくらとしらすの和え物 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 梨 | ほうじ茶 ホットケーキ | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油 | 木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、しらす(生)、米みそ(甘みそ) | たまねぎ、オクラ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、なし | ヨーグルト せんべい |
| 11 | 土 | 牛乳 せんべい | 御飯 ピーマンの肉づめ 切干し大根の旨煮 みそ汁(にんじん・玉ねぎ) トマト | ほうじ茶 米粉クッキー | 米、米粉、砂糖、片栗粉、油 | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん | ふかしもち |
| 12 | 日 | 牛乳 せんべい | 御飯 肉じゃが ツナコーンサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) トマト | ほうじ茶 きなこおにぎり | 米、じゃがいも、砂糖、油 | 豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ、トマト | 野菜スープ |
| 13 | 月 | 牛乳 せんべい | 御飯 なすの肉みそあんかけ ひじきの煮物 すまし汁(豆腐・えのき) すいか | ほうじ茶 トマトゼリー せんべい | 米、砂糖、油、片栗粉 | 木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | すいか、トマト、なす、りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、レモン果汁、粉かんでん | 焼きうどん |
| 14 | 火 | 牛乳 せんべい | 御飯 鶏のから揚げ さつぱりポテトサラダ レタススープ | ほうじ茶 チャーハン | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 | 鶏もも肉、豚ひき肉 | にんじん、たまねぎ、レタス、ピーマン、きゅうり | おにぎり |
| 15 | 水 | 牛乳 せんべい | 御飯 さかなの甘酢あんかけ にんじんと豆腐のサラダ みそ汁(なす・わかめ) | ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ | 米、油、片栗粉、砂糖 | 豆乳、かだい、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、いんげん、カットわかめ | マカロニチーズ |
| 16 | 木 | 牛乳 せんべい | パン かぼちゃグラタン きゅうりと鶏ささみのサラダ アスパラとコーンのスープ | ほうじ茶 ツナトマトスバゲティ | コッペパン、スバゲティ、油、砂糖 | 豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、バター | かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンアスパラガス | おにぎり |

| 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 | 金 | 牛乳 せんべい | 油揚げとにんじんの混ぜご飯 松風焼き キャベツのおかか和え すまし汁(たまねぎ・えのき) 梨 | ほうじ茶 豆乳コーンパン | 米、砂糖、油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豆乳 | なし、コーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ | ヨーグルト せんべい | |
| 18 | 土 | 牛乳 せんべい | 豚肉のみそ丼 ひじきのサラダ スティックきゅうり すまし汁(じゃが芋・にんじん) トマト | ほうじ茶 にんじんのボンデケージョ | 米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉 | 豚肉(ばら)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ) | トマト、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、ひじき、きゅうり | 野菜スープ | |
| 19 | 日 | 牛乳 せんべい | 御飯 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ みそ汁(切干し・たまねぎ) | ほうじ茶 米粉ニョッキのミートソースかけ | 米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、酢 | 鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、切り干しだいこん、きゅうり | おにぎり | |
| 20 | 月 | 牛乳 せんべい | 菜飯 豚しゃぶ かぼちゃの豆乳煮 みそ汁(もやし・わかめ) トマト | ほうじ茶 コーンのケーキ | 米、米粉、砂糖、油 | 豆乳、豚肉(もも)、大豆粉、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、トマト、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ | 和風スバゲティ | |
| 21 | 火 | 牛乳 せんべい | 【夏祭りメニュー】 焼きおにぎり たこ焼き風ボール フライドポテト 唐揚げ 冷やしきゅうり 焼きとうもろこし | ほうじ茶 すいか せんべい | 米、米粉、油、じゃがいも、砂糖 | 豚肉(ばら)、鶏もも肉 | とうもろこし、すいか、きゅうり、キャベツ | ピラフ | |
| 22 | 水 | 牛乳 せんべい | 御飯 さかなの五目とろみ煮 ピーマンとナスのツナ和え はるさめスープ | ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい | 米、砂糖、片栗粉、はるさめ、油 | さわか、ツナ水煮缶 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、なす、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、粉かんでん | 混ぜごはん | |
| 23 | 木 | 牛乳 せんべい | 御飯 豆腐ハンバーグ きゅうりともやしの和え物 みそ汁(じゃが芋・いんげん) | ほうじ茶 冷やしうどん | 米、じゃがいも、干しうどん、片栗粉、油、砂糖 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、カットわかめ | ツナ野菜炒め | |
| 24 | 金 | 牛乳 せんべい | ひじきごはん 豚肉と野菜のトマト煮 凍り豆腐の煮物 みそ汁(たまねぎ・えのき) 梨 | ほうじ茶 ホットケーキ | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖 | 豚肉(ばら)、牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、えのきたけ、いんげん、ひじき | ヨーグルト せんべい | |
| 25 | 土 | 牛乳 せんべい | 御飯 鶏ひき肉の信田煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁(キャベツ・ニンジン) | ほうじ茶 米粉肉まん | 米、米粉、砂糖、油、片栗粉 | 鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、いんげん、干しいたけ | 雑炊 | |
| 26 | 日 | 牛乳 せんべい | 豚肉と厚揚げの中華丼 小松菜の煮浸し こぶきいも みそ汁(切干し・わかめ) トマト | ほうじ茶 ケチャップライス | 米、米、油、片栗粉、砂糖、じゃがいも | 生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉 | こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、トマト | マカロニきな粉 | |
| 27 | 月 | 牛乳 せんべい | 御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 おくらとしらすの甘酢和え みそ汁(じゃが芋・にんじん) | ほうじ茶 はるさめスープ | 米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油 | 豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し | たまねぎ、にんじん、オクラ、キャベツ、カットわかめ | ホットケーキ | |
| 28 | 火 | 牛乳 せんべい | トマトごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え コーンスープ | ほうじ茶 じゃがいものみたらし団子 | じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油、米粉 | 豚ひき肉、豆乳、鶏もも肉、かつお節 | ブロッコリー、たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、にんじん | 春雨炒め | |
| 29 | 水 | 牛乳 せんべい | 御飯 さかなの野菜レモン蒸し じゃが芋きんぴら みそ汁(豆腐・にんじん) | ほうじ茶 かぼちゃのきな粉かけ | 米、じゃがいも、砂糖、油 | さわか、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、レモン果汁 | ナポリタン | |
| 30 | 木 | 牛乳 せんべい | 御飯 肉豆腐 きゅうりのゆかり和え みそ汁(もやし・わかめ) ぶどう | ほうじ茶 豆乳マカロニグラタン | 米、米粉、マカロニ、油、砂糖 | 豆乳、焼き豆腐、豚肉(ばら)、鶏もも肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ) | ぶどう、たまねぎ、きゅうり、もやし、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ | おにぎり | |
| 31 | 金 | 牛乳 せんべい | 御飯 豚ひき肉のコーン焼き いんげんとツナの和え物 豆乳にんじんスープ | ほうじ茶 きつねおにぎり | 米、片栗粉、米粉、砂糖、油 | 豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ | たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん | ヨーグルト せんべい | |
| | | | | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | | エネルギー 460kcal | | 鉄 2mg | |
| | | | | | | たんぱく質 16.4g | | カルシウム 85mg | |
| | | | | | | 脂質 11.3g | | ビタミンC 25mg | |
| | | | | | | 塩分 2.0g | | 食物繊維 3.7g | |

※ 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。