

2018年09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	土	ほうじ茶 せんべい	てりやきチキン丼 ひじきとじゃが芋の炒り煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	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、油	鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、カットわかめ	春雨スープ
2	日	ほうじ茶 せんべい	御飯 キャベツと豚肉の重ね蒸し にんじんときゅうりの千切りサラダ みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 米粉クッキー	米、米粉、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	ツナ野菜炒め
3	月	ほうじ茶 せんべい	御飯 野菜たっぷりマーボー はるさめサラダ トマトスープ 梨	ほうじ茶 りんごゼリー せんべい	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、たまねぎ、きゅうり、レタス、ホールトマト缶詰、なす、ピーマン、にんじん、コーン缶、粉かんでん	マカロニきな粉
4	火	ほうじ茶 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ きゃべつと塩おかか和え みそ汁(もやし・わかめ)	ほうじ茶 しらす入り五平餅	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、干ししいたけ	おにぎり
5	水	ほうじ茶 せんべい	御飯 さかなの照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(にんじん・小松菜)	ほうじ茶 いもようかん	さつまいも、米、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	にんじん、こまつな、いんげん、粉かんでん	チーズパイ
6	木	ほうじ茶 せんべい	パン 鶏肉とコーンのカップ焼き さっぱりポテトサラダ きゃべつスープ 梨	ほうじ茶 きゅうりおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖、米粉	鶏もも肉	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	リゾット
7	金	ほうじ茶 せんべい	御飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	ヨーグルトせんべい
8	土	ほうじ茶 せんべい	にんじん御飯 ポークチャップ きゅうりともやしのあえ物 すまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、米粉、油、砂糖	豚肉(もも)	にんじん、もやし、きゅうり	ふかしもち
9	日	ほうじ茶 せんべい	御飯 じゃが芋のひき肉あんかけ チンゲン菜としらすの和え物 みそ汁(わかめ・にんじん) トマト	ほうじ茶 米粉にんじん蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	トマト、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	野菜スープ
10	月	ほうじ茶 せんべい	御飯 炒り豆腐 さつまいもの甘煮 豚汁 ぶどう	ほうじ茶 そばろおにぎり	米、さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき	チャーハン
11	火	ほうじ茶 せんべい	カレーライス きゅうりと鶏ささみのサラダ 豆乳クリームスープ トマト	ほうじ茶 きなこプリン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、米粉、片栗粉	豆乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、きな粉	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、クリームコーン缶、粉かんでん	マカロニチーズ
12	水	ほうじ茶 せんべい	御飯 さかなのキノコがけ 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、油	かじき、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、カットわかめ	ホットケーキ
13	木	ほうじ茶 せんべい	御飯 豆腐の旨煮 切干し大根の煮物 みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 梨	ほうじ茶 ツナみそスパゲティ	米、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	おにぎり
14	金	ほうじ茶 せんべい	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 きゅうりとツナのサラダ 納豆汁 トマト	ほうじ茶 さつまいもスティック	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米粉	鶏もも肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン	ヨーグルトせんべい
15	土	ほうじ茶 せんべい	豚丼 ひじきの煮物 じゃがいもの甘みそ煮 はるさめスープ	ほうじ茶 しらす雑炊	米、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖	豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	バイクドじゃが
16	日	ほうじ茶 せんべい	御飯 鶏肉のカレー焼き にんじんときゅうりの千切りサラダ みそ汁(切干し・玉ねぎ)	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、米粉、油、砂糖	鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	春雨ソテー

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	月	ほうじ茶 せんべい	御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め にんじんしりしり すまし汁(わかめ・じゃがいも) トマト	ほうじ茶 きなこおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、きな粉	トマト、キャベツ、にんじん、カットわかめ	おにぎり
18	火	ほうじ茶 せんべい	御飯 松風焼き もやしとひじきの酢あえ すまし汁(こまつな・えのき)	ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ	米、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、いんげん、ひじき	ホットケーキ
19	水	ほうじ茶 せんべい	御飯 さかなのちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(だいこん・たまねぎ)	ほうじ茶 チャーハン	米、油、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、淡色辛みそ、かつお節、油揚げ	小松菜、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ	おにぎり
20	木	ほうじ茶 せんべい	パン 厚揚げのミートソース煮 きゃべつと鶏ささみのサラダ はるさめスープ ぶどう	ほうじ茶 じゃがいものみたらし団子	コッペパン、はるさめ、砂糖、油、米粉	生揚げ、鶏ひき肉、鶏ささ身	ぶどう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶	チーズパイ
21	金	ほうじ茶 せんべい	【十五夜メニュー】 さつまいも御飯 お月様ハンバーグ ゆでブロッコリー みそ汁(にんじん・ほうれん草) りんご	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、さつまいも、砂糖、油、ホットケーキ粉	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	ヨーグルトせんべい
22	土	ほうじ茶 せんべい	御飯 ピーマンと豚肉の炒めもの もやしのおかか和え みそ汁(たまねぎ・にんじん) トマト	ほうじ茶 はるさめスープ	米、はるさめ、油	豚肉(ばら)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、ピーマン	雑炊
23	日	ほうじ茶 せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ煮 ひじきときゅうりのサラダ すまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 豆乳ポテトグラタン	米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき	こぶきもち
24	月	ほうじ茶 せんべい	ひじき御飯 豆腐のそばろあんかけ キャベツのゆかりあえ みそ汁(えのき・玉ねぎ)	ほうじ茶 米粉かぼちゃ蒸しパン	米、砂糖、油、片栗粉、米粉	木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、かぼちゃ	煮込みうどん
25	火	ほうじ茶 せんべい	御飯 豚ひき肉と凍り豆腐の煮物 きゅうりとツナの酢の物 みそ汁(油揚げ・わかめ) トマト	ほうじ茶 じゃがいもチップ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゅうり、にんじん、カットわかめ	ホットケーキ
26	水	ほうじ茶 せんべい	御飯 さかなの塩焼き ゆでブロッコリー 切干し大根の旨煮 みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、ごぼう、切り干しだいこん、レモン果汁、粉かんでん	和風スパゲティ
27	木	ほうじ茶 せんべい	ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ さつまいものクリームスープ ぶどう	ほうじ茶 おかかおにぎり	スパゲティ、米、さつまいも、油、米粉、砂糖	鶏ひき肉、豆乳、かつお節	ぶどう、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶	混ぜごはん
28	金	ほうじ茶 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し みそ汁(だいこん・にんじん) りんご	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	ヨーグルトせんべい
29	土	ほうじ茶 せんべい	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 ひじきとキャベツのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) トマト	ほうじ茶 春雨炒め	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)	トマト、にんじん、キャベツ、ピーマン、ひじき、カットわかめ	野菜スープ
30	日	ほうじ茶 せんべい	そばろ丼 にんじんとツナの炒め物 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(にんじん・わかめ)	ほうじ茶 バイクドじゃが	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	マカロニナポリタン
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)					エネルギー	445 kcal	鉄	2 mg
					たんぱく質	16.5 g	カルシウム	84 mg
					脂質	10.8 g	ビタミンC	25 mg
					塩分	1.9 g	食物繊維	3.5 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