

2018年11月

献立表

fujimuraナースリー(一般)

日	曜	10時おやつ	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	木	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め クレーマーポテトサラダ ずまし汁(えのき・ほうれんそう)	ほうじ茶 わかめしうどん	米、じゃがいも、平しうどん、油、砂糖、片栗粉	豚肉(前ロース)、玉ねぎ、みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、クリームコーン缶、ピーマン、カットわかめ	ホットケーキ
2	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 痛つくねのあんかけ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(もやし・にんじん)	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、しらす干し、煮り豆腐、みそ(淡色辛みそ)、きな粉	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	チーズトースト
3	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 キャベツと豚ひき肉の重ね蒸し 切干し大根の旨煮 みそ汁(わかめ・えのき) トマト	ほうじ茶 きつねおにぎり	米、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいごん、カットわかめ	リゾット
4	日	ほうじ茶 塩せんべい	チャーハン もやしの海苔和え みそ汁(切干し・にんじん) 柿	ほうじ茶 あげばん	米、米粉パン、油、砂糖	豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かき、もやし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、焼きのり	野菜スープ
5	月	ほうじ茶 塩せんべい	そばろ井 チンゲン菜のあえ物 さつま芋のレモン煮 みそ汁(わかめ・大根)	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、さつまいも、砂糖、油	鶏ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、りんご天然果汁、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいごん、レモン果汁、粉かんでん、カットわかめ	ツナスバゲティ
6	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 さかなの西京焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) ずまし汁(豆腐・にんじん)	ほうじ茶 焼きいも	きつまいも、米、油	かかれ、木綿豆腐、みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	蒸しケーキ
7	水	ほうじ茶 塩せんべい	【運動会メニュー】 紅白おにぎり 鶏のかば揚げ ゆでブロッコリー・にんじん みそ汁(たまねぎ・わかめ) 柿	ほうじ茶 かぼちゃの水ようかん せんべい	米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、しらす干し、みそ(淡色辛みそ)	かき、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ、粉かんでん	ケチャップマカロニ
8	木	ほうじ茶 塩せんべい	パン かぼちゃグラタン きゅうりとツナのサラダ トマトスープ	ほうじ茶 ツナとひじきのチャーハン	コッパパン、米、米粉、油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、キャベツ、ひじき	おにぎり
9	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ かぶのスープ りんご	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささぎ、きのみ、みそ(甘みそ)	りんご、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉	ジャムサンド
10	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 ひじきとキャベツのサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ) トマト	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	鶏もも肉、豆腐、みそ(淡色辛みそ)	トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき、カットわかめ	チャーハン
11	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ポークチャップ きゅうりとコーンのサラダ ずまし汁(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、油、はるさめ、片栗粉、砂糖	豚肉(前ロース)、鶏もも肉	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	マカロニスープ
12	月	ほうじ茶 塩せんべい	油揚げとにんじんの混ぜご飯 豆腐の野菜あんかけ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(たまねぎ・えのき)	ほうじ茶 チヂミ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	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、カットわかめ	牛乳寒天 せんべい
13	火	ほうじ茶 塩せんべい	カレーライス きゅうりと鶏ささみのサラダ わかめスープ りんご	ほうじ茶 きなこプリン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油	豆乳、豚ひき肉、鶏ささぎ、きのみ	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、きゅうり、粉かんでん、カットわかめ	じゃがバター
14	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 魚の甘酢あんかけ キャベツのゆかりあえ 納豆汁	ほうじ茶 じゃがいものみたらし団子	米、じゃがいも、米粉、砂糖、米粉、油	かかれ、みそ(淡色辛みそ)、納豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいごん、えのきたけ	わかめうどん
15	木	ほうじ茶 塩せんべい	豆乳クリームスバゲティ さつまいもとツナのサラダ 白菜のスープ りんご	ほうじ茶 をぼろおにぎり	スバゲティ、米、さつまいも、米粉、油、砂糖	豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり	雑炊
16	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(もやし・にんじん) 柿	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆腐、みそ(淡色辛みそ)	かき、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ	きなこトースト

日	曜	10時おやつ	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	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 てりやきチキン キャベツとコーンのサラダ みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 米粉肉まん	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、切り干しだいごん	おにぎり
18	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め にんじんしりしり ずまし汁(わかめ・じゃがいも) トマト	ほうじ茶 焼きりんご せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(前ロース)、ツナ水煮缶、みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、トマト、キャベツ、にんじん、カットわかめ	春雨スープ
19	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏肉の香味焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 かぼちゃのきな粉かけ	米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ねぎ	おにぎり
20	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉の甘酢炒め きゃべつ塩おかつか和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 さつまいもスティック	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉(もも)、みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	しらすスバゲティ
21	水	ほうじ茶 塩せんべい	きのこ御飯 さかなのおろし煮 白菜と油揚げのお浸し みそ汁(切干大根・玉ねぎ)	ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ	米、砂糖、片栗粉	豆乳、さけ、豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、だいごん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいごん	マカロニきなこ
22	木	ほうじ茶 塩せんべい	パン ミートボールのトマト煮 コロコロサラダ キャベツのスープ	ほうじ茶 焼きおにぎり	コッパパン、米、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、かつお節	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、コーン缶	ピラフ
23	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん にんじんときゅうりの千切りサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 米粉クッキー	米、片栗粉、砂糖、米粉、油	豚ひき肉、みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	ジャムサンド
24	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉の甘酢ステーキ きゃべつとしらすの甘酢和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	ほうじ茶 米粉コーンケーキ	米、砂糖、米粉、油	豚肉(前ロース)、豆乳、しらす干し、大豆粒、みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	おにぎり
25	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 肉じゃが ツナコーンサラダ みそ汁(わかめ・たまねぎ)	ほうじ茶 ケチャップライス	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(前ロース)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	きなこトースト
26	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏のから揚げ ほうれん草の和え物 納豆汁	ほうじ茶 りんご蒸しパン	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豆腐、みそ(淡色辛みそ)、納豆	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいごん	ホットケーキ
27	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ひじきハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(にんじん・えのき)	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	マカロニチーズ
28	水	ほうじ茶 塩せんべい	菜飯 魚のポテトクリーム焼き ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(だいごん・ごぼう)	ほうじ茶 さつまいもようかん	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油	さけ(骨)、みそ(淡色辛みそ)	クリームコーン缶、にんじん、だいごん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ごぼう、ひじき、粉かんでん	肉うどん
29	木	ほうじ茶 塩せんべい	ミートスバゲティ キャベツの中華風和え物 白菜スープ 柿	ほうじ茶 しらすおにぎり	スバゲティ、米、米粉、砂糖、油	豚ひき肉、しらす干し	かき、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり	チャーハン
30	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 松風焼き きゅうりとしらすの和え物 ずまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、しらす干し、みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	ジュガードースト

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	457kcal	鉄	1.9mg
	たんぱく質	16.9g	カルシウム	83mg
	脂質	10.5g	ビタミンC	28mg
	塩分	2.3g	食物繊維	3.8g

※ 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