

#####

# 献立表

fujimuraナーサリー(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	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉の塩炒め さっぱりポテトサラダ みそ汁(にんじん・わかめ) トマト	ほうじ茶 豆乳プラマンジェ せんべい	米、じゃがいも、砂糖、コーンスターナ、油	豆乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	おにぎり
2	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 にんじんしりしり みそ汁(わかめ・たまねぎ) 柿	ほうじ茶 あじぱん	米、米粉パン、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ 木綿豆腐、きな粉、かつお節	かま、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	ハンゲーキ
3	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 マーボー豆腐 きゃべつとしらすの甘酢和え はるきめスープ リンゴ	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、砂糖、はるきめ、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(甘みそ)	にんじん、りんご、りんご天然果汁、 キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁、粉かんでん	マカロニきなこ
4	火	ほうじ茶 塩せんべい	ひじきごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め きゅうりのおかか和え すまし汁(白菜・えのき)	ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ	米、砂糖、油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ひじき	うどん
5	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 魚のステーキソースかけ 切干し大根のサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	ほうじ茶 豆乳スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、油	さけ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	しらすスバゲティ
6	木	ほうじ茶 塩せんべい	肉みそスバゲティ チンゲン菜の煮びたし 大根のスープ いちご	ほうじ茶 きなこおにぎり	スバゲティ、米、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	にんじん、いちご、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、干しいたけ	蒸しケーキ
7	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 焼つくねのあんかけ 白菜の煮浸し 納豆汁	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、納豆、しらす干し、きなこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん	ジャムサンド
8	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ポークチャップ キャベツとわかめの酢あえ みそ汁(キャベツ・じゃがいも)	ほうじ茶 しらす入り五平餅	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、カットわかめ	おにぎり
9	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 てりやきチキン ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 はるきめスープ	米、はるきめ、砂糖、油	鶏もも肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき、切り干しだいこん	パンゲーキ
10	月	ほうじ茶 塩せんべい	油揚げと人参の混ぜご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・豆腐) リンゴ	ほうじ茶 米粉お好み焼き	じゃがいも、米、米粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ	マカロニケチャップ
11	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 豆乳かぼちゃスープ	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、だいこん	きなこトースト
12	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 魚のてりやき キャベツのゆかりあえ みそ汁(かぶ・あげ)	ほうじ茶 さつまいもようかん	さつまいも、米、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、かぶ、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	雑炊
13	木	ほうじ茶 塩せんべい	パン さつまいもグラタン きゅうりとツナのサラダ トマトソース	ほうじ茶 おかかおにぎり	コッペパン、米、さつまいも、米粉、油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ 油漬魚、かつお節	たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶 にんじん、キャベツ	チャーハン
14	金	ほうじ茶 塩せんべい	こほうと人参の混ぜご飯 肉豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(だいこん・にんじん) いちご	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、こまつな、ごぼう、えのきたけ	チーズトースト
15	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー 白菜のおかか和え みそ汁(にんじん・たまねぎ)	ほうじ茶 米粉クッキー	米、米粉、砂糖、片栗粉、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ	おにぎり
16	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 かぶのひき肉あんかけ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも) トマト	ほうじ茶 米粉肉まん	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、かぶ、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ	パンゲーキ

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	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁(はくさい・えのき)	ほうじ茶 煮りんご せんべい	米、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、はくさい、トマト、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁	蒸しケーキ
18	火	ほうじ茶 塩せんべい	ほうじ茶 あんかけ丼 きゅうりと鶏ささみのサラダ かぶのスープ みかん	ほうじ茶 かぼちゃの茶巾	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(もも)、鶏ささ身	にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ、はくさい、みかん、かぼちゃ	うどん
19	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 さかなのおろし煮 きゅうりとお浸し みそ汁(にんじん・ごぼう)	ほうじ茶 ほうじ茶のみみたらし団子	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、米粉	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、もやし、ほうれん草、にんじん、ごぼう、えのきたけ	マカロニチーズ
20	木	ほうじ茶 塩せんべい	ほうじ茶 ミートスバゲティ キャベツとコーンのサラダ わかめスープ りんご	ほうじ茶 鶏おにぎり	スバゲティ、米、米粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、もやし、にんじん、ホールトマト缶、コーン缶、カットわかめ	リゾット
21	金	ほうじ茶 塩せんべい	【年末お楽しみメニュー】 ケチャップライス トナカイハンバーグ クリスマスツリーポテト きゃべつスープ	ほうじ茶 いちごケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ホットケーキ粉	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、豆乳クリーム	たまねぎ、いちご、キャベツ、れんこん、にんじん、ホールトマト缶、コーン缶、ほうれん草、コーン缶	シュガートースト
22	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚ひき肉のコーン団子 コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 米粉コーンケーキ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、大豆粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ	おにぎり
23	日	ほうじ茶 塩せんべい	そば丼 さつま芋のレモン煮 きゅうりの漬漬け みそ汁(わかめ・にんじん)	ほうじ茶 しらす雑炊	米、さつまいも、砂糖、油	豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁、カットわかめ	パンゲーキ
24	月	ほうじ茶 塩せんべい	いなり寿司 ピーマンとしらすの炒め物 豆乳ポテトスープ みかん	ほうじ茶 ぶどうゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豆乳、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、ピーマン、りんご、ぶどう天然果汁、寒天	雑炊
25	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん 白菜の煮浸し みそ汁(切干し・たまねぎ)	ほうじ茶 りんご蒸しパン	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、たまねぎ、りんご、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん	ツナスバゲティ
26	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 魚の甘酢あんかけ 野菜炒め(キャベツ・もやし) すまし汁(えのき・わかめ)	ほうじ茶 わかめうどん	米、干しうどん、油、片栗粉、砂糖	かかれ、ツナ水煮缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	おにぎり
27	木	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏肉のマーメイド焼き 小松菜の納豆あえ すまし汁(にんじん・ごぼう)	ほうじ茶 コロッケ	米、干しうどん、じゃがいも、砂糖、パン粉、米粉	豚もも肉、豚ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	こまつな、にんじん、ごぼう、オレング天然果汁	マカロニきなこ
28	金	ほうじ茶 塩せんべい	ほうじ茶 カレーライス きゅうりと鶏ささみのサラダ 白菜のスープ いちご	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、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、豆乳、鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、いちご、はくさい、きゅうり、えのきたけ	ジャムサンド
29	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ツナじゃが 春雨炒め みそ汁(わかめ・えのき) リンゴ	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、じゃがいも、米粉、はるきめ、砂糖、油、グラニュー糖	ツナ水煮缶、豆乳、大豆粉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	おにぎり
30	日	ほうじ茶 塩せんべい	しらすチャーハン 切干し大根の旨煮 みそ汁(たまねぎ・わかめ) みかん	ほうじ茶 じゃがいもチップ	米、じゃがいも、油、砂糖	しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	豆乳寒天せんべい
31	月	ほうじ茶 塩せんべい	茶飯 ツナ野菜炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁(切干し・わかめ) みかん	ほうじ茶 豆乳マカロニグラタン	米、マカロニ、油、米粉、砂糖	豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	米粉パンケーキ(市販)

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	447 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	16.3 g	カルシウム	83 mg
	脂質	10.3 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.2 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