

2019年1月

# 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	火	牛乳 塩せんべい	焼きうどんの肉あんかけ じゃが芋の千切り炒め みそ汁(切干・わかめ) フルーツ	ほうじ茶 米粉パンケーキ(市販)	ゆでうどん、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	フルーツ せんべい
2	水	牛乳 塩せんべい	ツナとひじきのチャーハン 切干し大根の旨煮 みそ汁(たまねぎ・わかめ) フルーツ	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、油、砂糖	ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	ホットケーキ
3	木	牛乳 塩せんべい	ひき肉チャーハン 大根サラダ はるさめスープ フルーツ	ほうじ茶 煮りんご せんべい	米、砂糖、はるさめ、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	りんご、みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ	マカロニきなこ
4	金	牛乳 塩せんべい	そぼろ丼 クリームポテトサラダ みそ汁(わかめ・切干し・にんじん) フルーツ	ほうじ茶 米粉きなこ蒸しパン	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きなこ	りんご、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、切り干しだいこん、クリームコーン缶	ジャムパン
5	土	牛乳 塩せんべい	茶飯 キャベツと豚肉の重ね蒸し ツナコーンサラダ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	ほうじ茶 五平餅	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	おにぎり
6	日	牛乳 塩せんべい	しらすごはん ツナじゃが きゅうりのおかか和え みそ汁(わかめ・たまねぎ)	ほうじ茶 きなこプリン せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	豆乳、ツナ水煮缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	ホットケーキ
7	月	牛乳 塩せんべい	御飯 れんこんハンバーグ 野菜炒め みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	ほうじ茶 七草粥	米、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、かぶ、れんこん、きゃべつ、もやし、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	おにぎり
8	火	牛乳 塩せんべい	【新年祝い会】 赤飯風ごはん 紅白なます すまし汁 フルーツ	ほうじ茶 きなこおぼろ	赤米、米、油、花魁、ごま	鶏もも肉、きなこ	にんじん、ほうれんそう、だいこん、みかん	うどん
9	水	牛乳 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(小松菜・えのき)	ほうじ茶 豆乳スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、油	かじき、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん	チャーハン
10	木	牛乳 塩せんべい	御飯 マーボー豆腐 白菜の煮浸し すまし汁(じゃがいも・にんじん) みかん	ほうじ茶 ゲチャップスバグティ	米、スバグティ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(甘みそ)	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	蒸しケーキ
11	金	牛乳 塩せんべい	パン ミートボールのトマト煮 コーンサラダ かぶのスープ	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	コッペパン、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉	豚ひき肉、豆乳	ホルムトマ豆腐、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン缶、かぶ・葉	スパゲティ
12	土	牛乳 塩せんべい	御飯 鶏ひき肉の信田煮 さっぱりポテトサラダ みそ汁(わかめ・にんじん)	ほうじ茶 豆乳プラマンジェ せんべい	米、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ、油、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、いんげん、カットわかめ	おにぎり
13	日	牛乳 塩せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ煮 きゃべつ炒め みそ汁(きゅうり・わかめ)	ほうじ茶 ゆかりおにぎり	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、カットわかめ	ホットケーキ
14	月	牛乳 塩せんべい	ツナコンドリア きゅうりとトマトのサラダ 野菜スープ フルーツ	ほうじ茶 米粉りんご蒸しパン	米、米粉、油、砂糖	豆乳、ツナ水煮缶	みかん、たまねぎ、きゅうり、トマト、りんご、にんじん、クリームコーン缶	フルーツ せんべい
15	火	牛乳 塩せんべい	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 フルーツ	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ささ身、豆乳、豚肉(ばら)、かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	うどん
16	水	牛乳 塩せんべい	ひじきごはん さかなの西京焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 かぼちゃのきな粉かけ	米、じゃがいも、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	チャーハン

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	木	牛乳 塩せんべい	御飯 鶏のから揚げ プロッコリーのおかか和え 納豆汁	ほうじ茶 わかめうどん	米、干しうどん、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、納豆、かつお節	プロッコリー、にんじん、だいこん、カットわかめ	おにぎり
18	金	牛乳 塩せんべい	ミートスパゲティ きつまいもツナのサラダ わかめスープ フルーツ	ほうじ茶 きなこおにぎり	スパゲティ、きつまいも、ホットケーキ粉、油、米、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、きなこ	みかん、たまねぎ、にんじん、ホルムトマ豆腐、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ	スパゲティ
19	土	牛乳 塩せんべい	御飯 肉豆腐 はるさめサラダ みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 きつねおにぎり	米、はるさめ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	おにぎり
20	日	牛乳 塩せんべい	御飯 鶏団子の照り煮 切干し大根の旨煮 みそ汁(わかめ・じゃがいも)	ほうじ茶 にんじんボンデージュ	米、じゃがいも、片栗粉、油、米粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	ホットケーキ
21	月	牛乳 塩せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し みそ汁(わかめ・じゃがいも)	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、カットわかめ	おにぎり
22	火	牛乳 塩せんべい	豚汁 きゅうりとしらすの酢の物 白菜のスープ フルーツ	ほうじ茶 コロケ	じゃがいも、米、パン粉、油、米粉、砂糖	豚肉(ばら)、豚ひき肉、しらす干し	みかん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、カットわかめ	うどん
23	水	牛乳 塩せんべい	菜飯 さかなのおろし煮 キャベツのゆかりあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	米、さつまいも、砂糖、油	さけ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん	チャーハン
24	木	牛乳 塩せんべい	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 さつま芋のレモン煮 みそ汁(わかめ・えのき) フルーツ	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、米粉、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	マカロニきなこ
25	金	牛乳 塩せんべい	パン 豆乳ポテトグラタン プロッコリーとツナのサラダ きゃべつスープ	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	コッペパン、じゃがいも、油、砂糖、米粉、片栗粉	豆乳、鶏もも肉、凍り豆腐、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、きな粉	プロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	スパゲティ
26	土	牛乳 塩せんべい	御飯 コーン団子 野菜炒め みそ汁(じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 しらす雑炊	米、油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	にんじん、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、えのきたけ、ピーマン	おにぎり
27	日	牛乳 塩せんべい	御飯 鶏肉のみそ焼 にんじんときゅうりの千切りサラダ すまし汁(にんじん・わかめ)	ほうじ茶 じゃがいもチップ	じゃがいも、米、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、カットわかめ	ホットケーキ
28	月	牛乳 塩せんべい	御飯 松風焼き 小松菜とえのきのおえ物 豚汁	ほうじ茶 チャーハン	米、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、しらす干し	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、えのきたけ、ごぼう	おにぎり
29	火	牛乳 塩せんべい	あんかけ丼 きゅうりと鶏ささみのサラダ 豆乳かぼちゃスープ フルーツ	ほうじ茶 じゃがいもみたらし団子	じゃがいも、米、片栗粉、米粉、砂糖、油	豆乳、豚肉(もも)、鶏ささ身	たまねぎ、りんご、はくさい、かぼちゃ、にんじん、きゅうり	うどん
30	水	牛乳 塩せんべい	油揚げと人参の混ぜご飯 魚のてりやき もやしのゆかりあえ みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 さつまいもようかん	さつまいも、米、砂糖	さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、粉かんでん、カットわかめ	チャーハン
31	木	牛乳 塩せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん 白菜のおかか和え みそ汁(かぶ・にんじん)	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	はくさい、かぶ、たまねぎ、にんじん	蒸しケーキ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	450kcal	鉄	1.9g
	たんぱく質	15.8g	カルシウム	75mg
	脂質	10.3g	ビタミンC	28mg
	塩分	1.9g	食物繊維	3.5g

※ 魚・果物は季節や天候により、使用する種類が変わる場合があります