

2018年05月

献立

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	火	牛乳 せんべい	御飯 筑前煮 キャベツとツナのサラダ もやしとたまねぎのみそ汁 りんご	ほうじ茶 五平餅	米、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	キャベツ、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん	チャーハン
2	水	牛乳 せんべい	【端午の節句メニュー】 油揚げとにんじんの混ぜご飯 こいのぼりバーグ 豆腐とわかめのすまし汁 ブロッコリーとコーンのソテー いちご	ほうじ茶 おいもの柏餅風	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、ブロッコリー、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、焼きのり、カットわかめ	ペイクドじゃが
3	木	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 大根と人参の甘酢あえ ほうれん草と油揚げのお浸し たまねぎとわかめのすまし汁	ほうじ茶 雑炊	米、砂糖、油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ	マカロニきなこ
4	金	牛乳 せんべい	パン 鶏肉とコーンのカップ焼き はるさめサラダ じゃがいもとわかめのスープ りんご	ほうじ茶 ケチャップライス	ロールパン、米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、米粉	鶏むね肉、鶏ひき肉	りんご、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	野菜炒め
5	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏ひき肉の信田煮 ブロッコリーと人参のおかか和え もやしとわかめのナムル 豆腐とえのきのみそ汁	ほうじ茶 キャロットケーキ (大豆粉・米粉)	米、砂糖、油、米粉、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	鶏そぼろごはん
6	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の香味焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 カリフラワーとコーンのサラダ 豆腐とたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 きなこクッキー	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	カリフラワー、コーン缶、にんじん、ねぎ、ひじき、たまねぎ	あげとねぎのうどん
7	月	牛乳 せんべい	野菜たっぷりりのそぼろ丼 さつまいもの甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 わかめとえのきのスープ	ほうじ茶 おにぎり(みそ焼き)	米、さつまいも、砂糖、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、えのきたけ	蒸し野菜
8	火	牛乳 せんべい	御飯 さかなと新ごぼうの煮つけ はるさめの酢の物 おかず汁 りんご	ほうじ茶 お好み焼き風ポテト	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、油	さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、かつお節	りんご、キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ	混ぜごはん
9	水	牛乳 せんべい	焼きもちご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のおかか和え 鶏ささみのスープ りんご	ほうじ茶 おにぎり蒸しパン	米、さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン缶、えのきたけ	野菜と豆腐のスープ
10	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとツナの酢の物 ゆで野菜(えんどう・ブロッコリー) チンゲン菜ともやしのみそ汁	ほうじ茶 豆乳かん	米、砂糖、片栗粉、油	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、スナップえんどう、きゅうり、もやし、粉かんでん	八宝菜風
11	金	牛乳 せんべい	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 きやべつ味の味噌ドレッシング和え 豆腐とわかめのすまし汁 トマト	ほうじ茶 チヂミ	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、コーン缶、さやえんどう、カットわかめ	ミートソーススパゲティ
12	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のホイル焼き 切干し大根の旨煮 豆乳と野菜のスープ りんご	ほうじ茶 油揚げと野菜の混ぜご飯	米、砂糖、油	豆乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、レモン果汁	もやし炒め(レモン風味)
13	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉と根菜の煮物 炒り豆腐(ひじき) カリフラワーのサラダ こまつなとだいこんのみそ汁	ほうじ茶 ミネストローネ風スープ	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、カリフラワー、だいこん、トマトピューレ、いんげん、ひじき	こまつなおにぎり
14	月	牛乳 せんべい	御飯 カレーライス キャベツのレモン風味サラダ ピーマンのツナあえ だいこんこまつなスープ りんご	ほうじ茶 かぼちゃもち(きな粉)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、だいこん、ピーマン、かぼちゃ、こまつな、レモン果汁	じゃがチーズ焼き
15	火	牛乳 せんべい	御飯 豚肉と野菜の炒めもの ブロッコリーのサラダ(きゅうり) じゃが芋とにんじのみそ汁 りんご	ほうじ茶 さつまいものようかん	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、ひじき、粉かんでん	焼きうどん
16	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなのケチャップ煮 アスパラガスと人参のソテー 野菜と豆腐のスープ トマト	ほうじ茶 菜飯おにぎり(おおか)	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、かじき、かつお節	トマト、こまつな、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、えのきたけ	マカロニきなこ

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		
17	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉と凍り豆腐の煮物 もやしとツナの酢あえ 小松菜とコーンの和え物 さつまいもとたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 蒸しパン(とうもろこし)	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、さやえんどう	じゃがいもとにんじんのポタージュ・せんべい	
18	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーの蒸し煮 だいこんとたまねぎのすまし汁 りんご	ほうじ茶 さつまいものレモン煮 オリーブ油	米、さつまいも、砂糖、油、オリーブ油	豚肉(ばら)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、ピーマン、レモン果汁	ふろふきだいこん	
19	土	牛乳 せんべい	豚丼 じゃがいものカレー風味サラダ スナップえんどう(茹で) 豆腐とわかめのスープ	ほうじ茶 ペイクドじゃが	じゃがいも、米、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	炒り豆腐	
20	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉入り豆乳ポトフ ひじきとキャベツのサラダ アスパラのコーン煮 りんご	ほうじ茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、油	豆乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、りんご、コーン缶、にんじん、ひじき、カットわかめ	キャベツとりんごのサラダ	
21	月	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の群豚風 ほうれん草ともやしのナムル キャベツとあげのみそ汁	ほうじ茶 キャロットゼリー(寒天)	米、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、粉かんでん、カットわかめ	ヨーグルト・りんごチップ	
22	火	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが キャベツとおくらの和え物 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 りんご	ほうじ茶 りんごの豆乳クリーム和え	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油	豆乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、オクラ	じゃがいもポタージュ・せんべい	
23	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなとえのきのレモン風味蒸し ひじきの煮物(にんじん) 茹でブロッコリー こまつなといものみそ汁	ほうじ茶 さつまいもおにぎり	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ひじき、レモン果汁	やさいなポリタン	
24	木	牛乳 せんべい	御飯 豆腐の鶏ひきあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもとねぎのみそ汁 りんご	ほうじ茶 蒸しパン(豆乳)	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	蒸しかぼちゃ	
25	金	牛乳 せんべい	御飯 ミートローフ(豆腐・ひじき) いんげんのおかかあえ 五目みそ汁 トマト	ほうじ茶 かぼちゃもち(きな粉)	米、さといも、米粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、かつお節	トマト、たまねぎ、だいこん、いんげん、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ひじき	雑炊	
26	土	牛乳 せんべい	カレー風味のトマトリゾット 鶏のから揚げ さっぱりポテトサラダ えのきのスープ	ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米粉	豚ひき肉、豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、コーン缶	ペイクドじゃが	
27	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏団子の照り煮 はるさめともやしのソテー さつまいもわかめのみそ汁 りんご	ほうじ茶 チャーハン(ツナ・ひじき)	米、さつまいも、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、ひじき、カットわかめ	鶏そぼろおにぎり	
28	月	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き ほうれん草とツナのお浸し にんじんのサラダ 白菜とえのきのすまし汁	ほうじ茶 かぼちゃかん	米、砂糖、片栗粉、油	豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、粉かんでん	ほうれん草ごはんのピザ	
29	火	牛乳 せんべい	御飯 さかなの信田煮 ブロッコリーのおかか和え だいこんとたまねぎのみそ汁 トマト	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、米粉、油、片栗粉、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	トマト、いんげん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	煮込みうどん	
30	水	牛乳 せんべい	御飯 豚ばらと厚揚げの炒め物 きゅうりのゆかりあえ コンスープ(ねぎ) りんご	ほうじ茶 そらまめのケーキ	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(ばら)、豆乳	クリームコーン缶、りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、そらまめ、ねぎ、コーン缶	マカロニきなこ	
31	木	牛乳 せんべい	パン ハンバーグトマトソースかけ 切干し大根ともやしの炒め物 キャベツとアスパラのコーン煮 豆腐とこまつなスープ	ほうじ茶 おさかなごはん	ロールパン、米、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、こまつな、コーン缶、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、ピーマン	野菜炒め	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)					エネルギー	482 kcal	鉄	2.3 mg	
					たんぱく質	16.6 g	カルシウム	106 mg	
					脂質	11.7 g	ビタミンC	38 mg	
					塩分	1.8 g	食物繊維	4.5 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