

2018年07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	日	牛乳 せんべい	油揚げと野菜の混ぜご飯 鶏肉とコーンのカップ焼き にんじんしりしり たまねぎとじゃがいものスープ	ほうじ茶 きなこ揚げパン	米粉パン、米、じゃがいも、 油、砂糖、米粉	鶏むね肉、ツナ水煮缶、きな 粉、油揚げ、かつお節	にんじん、コーン缶、クリー ムコーン缶、たまねぎ、もや し	おにぎり
2	月	牛乳 せんべい	焼きもち飯 炒り豆腐(豚肉・ひじき) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(もやし・大根) トマト	ほうじ茶 五目はるさめスープ	米、はるさめ、油、砂糖、片 栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	トマト、コーン缶、もやし、ブロッ コリー、にんじん、たまねぎ、だい こん、チンゲンサイ、えのきたけ、ひじき、 カットわかめ	マカロニきなこ
3	火	牛乳 せんべい	御飯 さかなのポテト焼き ひじきの煮物 みそ汁(わかめ・にんじん)	ほうじ茶 おにぎり(じゃこ)	米、じゃがいも、砂糖、油	さけ、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、クリームコーン 缶、さやえんどう、ひじき、 カットわかめ	チャーハン
4	水	牛乳 せんべい	【七夕メニュー】 七夕寿司 お星さまバーグ ベイクドじゃが 天の川スープ メロン	ほうじ茶 きらきらゼリー	米、じゃがいも、砂糖、片栗 粉、はるさめ、油	豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)	メロン(緑肉)、コーン缶、 たまねぎ、すいか、にんじ ん、オクラ、粉かんでん	こぶきいも
5	木	牛乳 せんべい	パン ポテトグラタン 鶏肉の照り焼き 野菜いっぱいトマトスープ	ほうじ茶 きつねうどん	干しうどん、じゃがいも、ロー ルパン、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、 豚ひき肉、油揚げ、とろける チーズ、バター	たまねぎ、トマト、レタス、 にんじん、しょうが	ホットケーキ
6	金	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん 添え野菜(にんじん・ブロッコリー) キャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋・きぬさや)	ほうじ茶 すいか せんべい	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	すいか、きゅうり、キャベツ、にん じん、ブロッコリー、たまねぎ、さやえ んどう	・ヨーグルト ・せんべい
7	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ	ほうじ茶 豆乳かん せんべい	米、じゃがいも、砂糖、はる さめ、油	豆乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、コー ン缶、粉かんでん	マカロニ入りスープ
8	日	牛乳 せんべい	御飯 ピーマンの肉詰め焼き こまつなとコーンのあえもの みそ汁(にんじん・豆腐) トマト	ほうじ茶 チキンスープ	米、米粉、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、こまつな、にんじん、ピー マン、たまねぎ、キャベツ、コーン 缶、カットわかめ	キャベツのピスタ
9	月	牛乳 せんべい	御飯 ツナじゃが 茹でブロッコリー 肉団子入り豆乳スープ メロン	ほうじ茶 オレンジゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、片栗 粉	豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮 缶、油揚げ	メロン(緑肉)、オレンジ天 然果汁、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、粉かんでん	ケチャップライ
10	火	牛乳 せんべい	カレーライス(シチュー) キャベツとわかめの酢あえ えのきたたまねぎのスープ トマト	ほうじ茶 しらす入り五平餅	米、じゃがいも、砂糖、米 粉、油	豆乳、豚ひき肉、しらす干 し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、トマト、キャベ ツ、にんじん、えのきたけ、 カットわかめ	雑炊
11	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなのホイル焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(じゃがいも・なす)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、じゃがいも、米粉、片栗 粉、油、砂糖	さけ、豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、かつお 節	キャベツ、たまねぎ、なす、えのきた け、にんじん、切り干しだいこん、赤 ピーマン、レモン果汁	ベイクドじゃが
12	木	牛乳 せんべい	御飯 豚肉と厚揚げの中華煮 もやしのゆかりあえ チンゲン菜のスープ トマト	ほうじ茶 ホットケーキ(にんじん)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 油、片栗粉	生揚げ、豚肉(ばら)、牛乳	トマト、にんじん、もやし、 たまねぎ、チンゲンサイ	チャーハン
13	金	牛乳 せんべい	ミートソースピスタ ブロッコリーとツナサラダ 豆腐とキャベツのスープ すいか	ほうじ茶 チーズトースト	食パン、スパゲティ、砂糖	木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚ひ き肉、とろけるチーズ、粉 チーズ	すいか、ブロッコリー、にん じん、トマト、なす、たまね ぎ、キャベツ	・ヨーグルト ・せんべい
14	土	牛乳 せんべい	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 きゃべつ味噌ドレッシング和え 豆腐とわかめのすまし汁	ほうじ茶 コーンのケーキ(大豆粉・米粉)	米、じゃがいも、砂糖、米 粉、油	木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、 大豆粉、米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、にんじん、きゅう り、さやえんどう、コー ン缶、カットわかめ	焼きうどん
15	日	牛乳 せんべい	豚井 もやしとわかめのナムル 粉ふき芋 おくらとコーンのスープ トマト	ほうじ茶 クッキー	米、じゃがいも、米粉、片栗 粉、油、砂糖	豚肉(ばら)、豆乳、きな粉	トマト、たまねぎ、もやし、 にんじん、オクラ、コー ン缶、カットわかめ	おにぎり
16	月	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが 切干し大根としらすのサラダ わかめとえのきのみそ汁	ほうじ茶 米粉と豆腐のドーナツ	米、じゃがいも、米粉、砂 糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、にんじん、えのき たけ、きゅうり、カットわか め、切り干しだいこん	マカロニチーズ

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	
17	火	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き・豆腐いり クリームポテトサラダ みそ汁(おくら・なす)	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、 片栗粉、水あめ	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、 オレンジ濃縮果汁、オクラ、クリーム コーン缶、レモン果汁、粉かんでん	ナポリタン
18	水	牛乳 せんべい	御飯 さかなと玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とあげの煮浸し風 すまし汁(豆腐・わかめ)	ほうじ茶 おにぎり(焼き)	米、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、かつお 節	チンゲンサイ、たまねぎ、え のきたけ、カットわかめ	野菜スープ
19	木	牛乳 せんべい	パン チキンナゲット ブロッコリーときゅうりのサラダ じゃがいも豆乳スープ トマト	ほうじ茶 焼きうどん	干しうどん、じゃがいも、ロー ルパン、油、片栗粉、米粉	鶏ひき肉、豆乳、豚肉(もも)、 かつお節	たまねぎ、トマト、キャベ ツ、きゅうり、ブロッ コリー、にんじん	ホットケーキ
20	金	牛乳 せんべい	御飯 豚ひき肉と凍り豆腐の煮物 キャベツのゆかりあえ みそ汁(だいこん・わかめ)	ほうじ茶 ゆでとうもろこし	米、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	とうもろこし、キャベツ、こ まつな、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、カットわかめ	・ヨーグルト ・せんべい
21	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏ひき肉の信田煮 ブロッコリーとコーンのソテー 豆腐とたまねぎのみそ汁	ほうじ茶 ベイクドじゃが	米、じゃがいも、油、砂糖、 片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、いんげ ん、ねぎ	混ぜごはん
22	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏ささみと野菜のたっぷり和え 切干し大根の旨煮 豆腐と油揚げのみそ汁	ほうじ茶 しらすの雑炊	米、油、砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、切り干しだいこん	おにぎり
23	月	牛乳 せんべい	御飯 ハンバーグ(鶏・豆腐) もやしとひじきの酢あえ みそ汁(なす・キャベツ) すいか	ほうじ茶 ぶどうゼリー せんべい	米、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、キャベツ、もやし、 にんじん、なす、たまねぎ、 ひじき、粉かんでん、ぶどう 干し	ふかしいも
24	火	牛乳 せんべい	御飯 さかなと人参の煮物 キャベツとほうれんそうのおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) トマト	ほうじ茶 そらまめのケーキ	米、じゃがいも、米粉、油、 砂糖	さわか、豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節	にんじん、キャベツ、ほうれん そう、たまねぎ、そらまめ、えのきた け、さやえんどう	リゾット
25	水	牛乳 せんべい	御飯 鶏もも肉と豆腐の豆乳コーン煮 じゃが芋きんぴら きゅうりの酢物(しらす) すいか	ほうじ茶 栗飯おにぎり(小松菜)	米、じゃがいも、油、砂糖、 米粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏も も肉、しらす干し	すいか、こまつな、きゅうり、にん じん、たまねぎ、クリームコーン缶、ご ぼう、えのきたけ、カットわかめ	鶏肉と野菜のスープ
26	木	牛乳 せんべい	御飯 野菜たっぷり夏マポー キャベツの香り漬(しらす) はるさめスープ	ほうじ茶 キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	米、油、砂糖、片栗粉、米 粉、はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、 大豆(乾)、しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	トマト、キャベツ、にんじん、なす、 きゅうり、たまねぎ、コーン缶、レモ ン果汁、カットわかめ	キャベツのツナ煮
27	金	牛乳 せんべい	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 もやしと小松菜のあえもの スープ(コーン・わかめ)	ほうじ茶 ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケ ーキ粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、牛乳	たまねぎ、もやし、ホール トマト缶詰、こまつな、にん じん、コーン缶、カットわかめ	・ヨーグルト ・せんべい
28	土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー 切干し大根ともやしの炒め物 わかめと玉ねぎのみそ汁 トマト	ほうじ茶 豆乳ババロア せんべい	米、砂糖、片栗粉、米粉、油	豆乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡 色辛みそ)	トマト、もやし、たまねぎ、いんげ ん、コーン缶、切り干しだいこん、粉か んでん、カットわかめ	春雨ともやしのスープ
29	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え あげとわかめのみそ汁	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、きな粉、油 揚げ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、 カットわかめ	豆腐と鶏肉の炒めもの
30	月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の香味焼き 切干し大根としらすのサラダ キャベツとえのきのみそ汁 すいか	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、米粉、油、 砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し	すいか、キャベツ、えのきた け、きゅうり、切り干しだい こん、ねぎ	野菜炒め
31	火	牛乳 せんべい	豚肉のみそ井 ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(切干し・たまねぎ) トマト	ほうじ茶 肉団子入り豆乳スープ	米、油、砂糖、片栗粉	豆乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)	トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、ブ ロッコリー、にんじん、赤ピーマン、 コーン缶、カットわかめ、切り干しだい こん	ホットケーキ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)					エネルギー	481 kcal	鉄	2.2 mg
					たんぱく質	17.4 g	カルシウム	108 mg
					脂質	11.8 g	ビタミンC	33 mg
					塩分	2.2 g	食物繊維	4.1 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