

2018年10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	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 もやしのかかりあえ みそ汁(にんじん・えのき)	ほうじ茶 肉団子入りスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	マカロニきなこ
2	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 痛のから揚げ きゅうりのおかかえ みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	ほうじ茶 さつまいもようかん	米、砂糖、片栗粉、油、さつまいも	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、粉かんでん	さつまいもパイ
3	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 さかなの西京焼き 野菜炒め ずまし汁(ほうれんそう・えのき)	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、えのきたけ	牛乳寒天 せんべい
4	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 トマトスープ	ほうじ茶 きなこおにぎり	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、ツナ水巻缶、きな粉	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
5	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 痛つくねのあんかけ 小松菜の煮浸し みそ汁(だいごん・ごぼう) りんご	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、だいごん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、むじき	ヨーグルト せんべい
6	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉の甘辛焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(たまねぎ・あげ)	ほうじ茶 ふかし芋	さつまいも、米、油、砂糖	豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶	春雨スープ
7	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 肉じゃが きゅうりとにんじんの千切りサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ) トマト	ほうじ茶 焼きおにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	パンケーキ
8	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 てりやきチキン キャベツとわかめの酢あえ みそ汁(切干し・にんじん)	ほうじ茶 にんじん蒸しパン	米、米粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、切り干しだいごん、カットわかめ	おにぎり
9	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 レタススープ りんご	ほうじ茶 米粉チヂミ	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖	豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、りんご、レタス、きゅうり	ホットケーキ
10	水	ほうじ茶 塩せんべい	ひじきごはん さかなの五目炒め煮 きゅうりとコーンのサラダ みそ汁(だいごん・えのき)	ほうじ茶 わかめうどん	米、うどん、油、砂糖、片栗粉	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいごん、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ひじき、カットわかめ	シュークリーム
11	木	ほうじ茶 塩せんべい	菜飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干し大根のサラダ みそ汁(キャベツ・かぶ) 柿	ほうじ茶 かぼちゃようかん	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ、こまつな、切り干しだいごん、粉かんでん	ツナスパゲティ
12	金	ほうじ茶 塩せんべい	肉みそスパゲティ チンゲン菜とあげの煮浸し もやしスープ トマト	ほうじ茶 りんごケーキ	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、りんご、コーン缶、カットわかめ	ヨーグルト せんべい
13	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ポークチャップ きゅうりとトマトのサラダ はるさめスープ	ほうじ茶 さつまいものレモン煮	米、さつまいも、はるさめ、油、砂糖	豚肉(もも)	トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ	さつまいもチップ
14	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏ひき肉の信田煮 もやしのおかかえ みそ汁(たまねぎ・いんげん)	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、米粉、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、いんげん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	パンケーキ
15	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ きゅうりスープ りんご	ほうじ茶 豆乳プラマンジェ せんべい	米、砂糖、はるさめ、コーンスターチ、片栗粉、油	木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(旨み)	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	マカロニチーフ
16	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん クリームポテトサラダ かぶのスープ	ほうじ茶 おかかおにぎり	米、じゃがいも、油、片栗粉、水あめ、砂糖	豚ひき肉、かつお節	きゅうり、にんじん、かぶ、たまねぎ、クリームコーン缶、かぶ・葉	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	水	ほうじ茶 塩せんべい	菜飯 さかなのコーンクリームかけ きゅうりといちごの千切りサラダ トマトスープ	ほうじ茶 焼きりんご せんべい	米、砂糖、油	まげ、豆乳	りんご、だいごん、クリームコーン缶、きゅうり、ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、小松菜	きなこトースト
18	木	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ミートボールのトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ 豆乳かぼちゃスープ	ほうじ茶 しらす雑炊	コッペパン、米、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん	おにぎり
19	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ハンバーグ 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・わかめ) 柿	ほうじ茶 豆乳ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、カットわかめ	ヨーグルト せんべい
20	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 コーン団子 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(たまねぎ・にんじん)	ほうじ茶 ツナチャーハン	米、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、むじき	野菜スープ
21	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏肉のカレー焼き さっぱりポテトサラダ わかめスープ	ほうじ茶 はるさめスープ	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	パンケーキ
22	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 松風焼き きゅうりともやしのあえ物 ずまし汁(じゃが芋・ごぼう) りんご	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、オレンジ濃縮果汁、もやし、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、レモン果汁、粉かんでん	クチャップスパゲティ
23	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 豚肉の香味焼き キャベツとほうれんそうの磯和え みそ汁(たまねぎ・にんじん)	ほうじ茶 さつまいもチップ	米、さつまいも、油	豚肉(国産)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きり	ホットケーキ
24	水	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 さかなのおろし煮 ブロッコリーと人参のおかかえ みそ汁(豆腐・たまねぎ)	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	米、砂糖、油	まげ、木綿豆腐、ツナ水巻缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、だいごん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	雑炊
25	木	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏団子の照り煮 チンゲン菜のあえ物 みそ汁(かぶ・えのき)	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、しらす干し	チンゲンサイ、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン	和風スパゲティ
26	金	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 ミートスパゲティ 鶏コロコサラダ きゅうりスープ りんご	ほうじ茶 かぼちゃケーキ	米、砂糖、油	豚ひき肉、豆乳	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ	ヨーグルト せんべい
27	土	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 そぼろ丼 きゅうりのゆかりあえ こふきいも みそ汁(たまねぎ・にんじん)	ほうじ茶 おにぎり	じゃがいも、米、米粉、油、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶	おにぎり
28	日	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロ風 切干し大根の旨煮 ずまし汁(じゃが芋・わかめ) トマト	ほうじ茶 ペイコドじゃが	じゃがいも、米、砂糖、油	豚肉(ばら)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、トマト、キャベツ、切り干しだいごん	パンケーキ
29	月	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 鶏肉のマーレード焼き きゅうりの塩おかかえ みそ汁(豆腐・えのき)	ほうじ茶 しらすおにぎり	米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、えのきたけ、オレンジ大根果汁、切り干しだいごん	ピラフ
30	火	ほうじ茶 塩せんべい	御飯 さかなの照り焼き 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(たまねぎ・あげ)	ほうじ茶 さつまいも蒸しパン	米、さつまいも、米粉、砂糖、油	かじき、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	わかめうどん
31	水	ほうじ茶 塩せんべい	【ハロウィンメニュー】 おばけライス&ハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ コーンスープ	ほうじ茶 ハロウィンかぼちゃ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐	かぼちゃ、ブロッコリー、クリームコーン缶、ミニトマト、たまねぎ、にんじん	マカロニ入りスープ
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	460kcal	鉄	2mg	
				たんぱく質	17.3g	カルシウム	82mg	
				脂質	11.1g	ビタミンC	27mg	
				塩分	2.0g	食物繊維	3.5g	

※ 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