

# 献立表

2019年08月

法人統一献立(一般)

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立   | 材 料 名                                      |                              |   |   |
|---------|-------|--|--|------------------------------|---|---|
|         |       |  | 黄  | 赤                            | 緑   |   |
|         |       |  | 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  | その他   |
| 01<br>木 | 昼食    | ジャージャー麺<br>豆腐とわかめのスープ<br>大豆とさつま芋のサラダ<br>スイカ                  | 焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油<br>さつま芋 皮付き、油、三温糖 | 豚ひき肉<br>木綿豆腐、カットわかめ<br>大豆水煮  | 長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生椎茸、生姜、にんにく<br>きゅうり<br>スイカ 小玉1.8kg位 (幼1/32、乳1/40)               | 米みそ、酒<br>昆布(だし用)、中華だしの素、塩<br>酢、塩                          |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>じゃこピラフ  | 米、油  | 牛乳<br>じゃこ                    | 玉ねぎ、人参、ピーマン   | 醤油、塩、カレー粉   |
| 02<br>金 | 昼食    | ごはん<br>大根の味噌汁<br>千草焼き<br>小松菜とキャベツの磯和え<br>デラウェア               | 米<br>油、三温糖                                 | 油揚げ<br>卵、鶏ひき肉<br>しらす干し、刻み海苔  | 大根<br>人参、生椎茸、さやいんげん<br>小松菜、キャベツ<br>デラウェア 140g位 (幼1/4 乳1/5)                      | 米みそ、煮干し<br>塩、醤油<br>かつおだし汁、醤油、塩                            |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>大学かぼちゃ  | 揚げ油、三温糖、黒ごま                                | 牛乳                           | かぼちゃ 皮付き  | 醤油  |
| 03<br>土 | 昼食    | ごはん<br>ほうれん草ともやしの味噌汁<br>鶏肉とコーンの炒め煮<br>オクラのおかか和え              | 米<br>コーン缶、三温糖、油、片栗粉                        | 鶏もも肉 15g<br>かつお節             | もやし、ほうれん草<br>玉ねぎ、人参<br>オクラ、人参   | 米みそ、煮干し<br>醤油、塩<br>醤油                                     |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>いちごジャムサンド                                       | 冷凍パン デュラムファイン 35g (乳卵なし)                   | 牛乳                           | いちごジャム・低糖度  |   |
| 05<br>月 | 昼食    | ごはん<br>豆腐のかき玉汁<br>かじきのバーベキューソース<br>ひじきときゅうりのサラダ<br>パイナップル    | 米<br>片栗粉<br>揚げ油、片栗粉、三温糖<br>ごま油、三温糖         | 木綿豆腐、卵<br>かじき 45g<br>乾燥ひじき   | ほうれん草<br>にんにく<br>きゅうり、もやし、人参<br>パイナップル 中1.2Kg (幼1/24、乳1/32)                     | 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩<br>ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう<br>酢、醤油       |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>あずき蒸しパン   | 小麦粉、三温糖、バター                                | 牛乳<br>牛乳、あずき(乾)、スキムミルク       |   |   |
| 06<br>火 | 昼食    | ベーグル<br>トマトスープ<br>ツナのチーズローフ<br>ズッキーニと人参炒め<br>メロン             | 冷凍パン ベーグル 35g (乳卵なし)<br>ドライパン粉、油<br>オリーブ油  | 鶏もも肉 こま切れ<br>卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳 | トマト、レタス、セロリー<br>玉ねぎ<br>ズッキーニ、人参<br>メロン 中1Kg (幼1/24、乳1/30)                       | 昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>塩、こしょう                                  |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>中華風おこわ  | 米、もち米、ごま油                                  | 牛乳<br>豚もも肉 こま切れ              | 人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ   | 醤油、酒、みりん、塩  |
| 07<br>水 | 昼食    | ごはん<br>切干大根の味噌汁<br>肉じゃが<br>小松菜と人参のお浸し<br>オレンジ                | 米<br>じゃが芋 皮なし、白滝、三温糖、油                     | 豚もも肉 2~3cm<br>かつお節           | 玉ねぎ、切干大根、万能ねぎ<br>玉ねぎ、人参<br>小松菜、もやし、人参<br>オレンジ 200g位 (幼1/6 乳1/8)                 | 米みそ、煮干し<br>かつおだし汁、醤油、みりん、塩<br>醤油                          |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>米粉のもっちりバナナパン                                    | 米粉、油、三温糖                                   | 牛乳<br>豆乳 (無調整)               | バナナ、レモン果汁   |   |
| 08<br>木 | 昼食    | ごはん<br>さつま芋の味噌汁<br>さばの梅煮<br>白菜の胡麻和え<br>バナナ                   | 米<br>さつま芋 皮付き<br>三温糖<br>白ごま、三温糖            | カットわかめ<br>サバ 45g             | 玉ねぎ<br>梅干し<br>白菜、ほうれん草、人参<br>バナナ 150g位 (幼1/3、乳1/4)                              | 米みそ、煮干し<br>醤油、みりん、酢、酒<br>醤油                               |
|         | 午後おやつ | 麦茶<br>きつねうどん<br>枝豆の塩ゆで(幼3~4 乳2~3)                            | 干しうどん、三温糖                                  | 油揚げ                          | 小松菜、長ねぎ<br>枝豆 (枝なし)、枝豆 (枝あり)  | 醤油、削り節(だし用)、みりん、昆布(だし用)、塩<br>塩                            |
| 09<br>金 | 昼食    | とうもろこしごはん<br>モロヘイヤスープ<br>鶏肉のオニオンソース<br>粉ふき芋(青のり)<br>グレープフルーツ | 米、とうもろこし (皮なし)<br>小麦粉、油、三温糖<br>じゃが芋 皮なし    | 木綿豆腐<br>鶏もも肉 15g<br>青のり      | モロヘイヤ、人参、しいたけ<br>玉ねぎ<br>グレープフルーツ 315g位 (幼1/8、乳1/10)                             | 昆布(だし用)、塩<br>昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>醤油、酢、塩、こしょう<br>塩           |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>きなこ揚げパン   | 冷凍パン デュラムファイン 35g (乳卵なし)、揚げ油、三温糖           | 牛乳<br>きな粉                    |   | 塩   |
| 10<br>土 | 昼食    | ごはん<br>水菜のすまし汁<br>豚肉となすの味噌炒め<br>二色甘酢和え                       | 米<br>油、ごま油、三温糖、片栗粉<br>三温糖                  | 豚もも肉 2~3cm                   | 玉ねぎ、水菜、えのき茸<br>なす、チンゲン菜、にんにく、生姜<br>もやし、人参                                       | 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩<br>米みそ、醤油、酒<br>酢、塩                  |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>フレークバー(土曜)<br>バナナ                               | コーンフレーク、油                                  | 牛乳                           | バナナ 150g位 (幼1/3、乳1/4)   |   |
| 13<br>火 | 昼食    | ごはん<br>麩のすまし汁<br>鶏肉のごまみそ焼<br>きんぴら煮<br>オレンジ                   | 米<br>焼麩 (小町麩)<br>白ごま、三温糖<br>油、三温糖          | 鶏もも肉 15g                     | ほうれん草、玉ねぎ<br>ごぼう、人参<br>オレンジ 200g位 (幼1/6 乳1/8)                                   | 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩<br>米みそ、みりん、酒、醤油<br>かつお・昆布だし汁、醤油、みりん |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>セサミスコーン   | 小麦粉、バター、三温糖、白ごま                            | 牛乳<br>牛乳、スキムミルク              |   |   |
| 14<br>水 | 昼食    | ごはん<br>なすの味噌汁<br>あじの蒲焼き<br>きゅうりとわかめの三杯酢<br>グレープフルーツ          | 米<br>揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま<br>三温糖                | あじ(フィレ) 45g<br>カットわかめ        | なす、玉ねぎ<br>生姜<br>きゅうり、人参<br>グレープフルーツ 315g位 (幼1/8、乳1/10)                          | 米みそ、煮干し<br>醤油、酒、みりん<br>酢、醤油、塩                             |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>オレンジトースト  | 冷凍パン ロイヤル(10枚タイプ) 18g (乳大豆使用)、三温糖          | 牛乳<br>卵                      | オレンジ天然果汁  |   |
| 15<br>木 | 昼食    | 夏野菜カレーライス<br>切干大根ときゅうりのサラダ<br>棒チーズ 1本<br>スイカ                 | 米、押麦、油<br>油、三温糖                            | 豚もも肉 こま切れ<br>チーズ             | かぼちゃ 皮付き、玉ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、にんにく、生姜<br>きゅうり、人参、切干大根<br>スイカ 小玉1.8kg位 (幼1/32、乳1/40) | カレールウ<br>酢、醤油、塩   |

|         |       |  |  |                              |   |   |
|---------|-------|--|--|------------------------------|---|---|
|         | 午後おやつ | 麦茶<br>フルーツ牛乳かん<br>クラッカー                                      | 三温糖  | 牛乳                           | 黄桃缶、パイン缶、みかん缶、寒天(粉)   |   |
| 16<br>金 | 昼食    | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>納豆炒め<br>キャベツのさっぱり和え<br>バナナ                | 米<br>三温糖、油<br>コーン缶、三温糖                     | 納豆、豚もも肉 2~3cm                | かぼちゃ 皮なし、玉ねぎ<br>人参、にら<br>キャベツ、さやいんげん<br>バナナ 150g位 (幼1/3、乳1/4)                   | 米みそ、煮干し<br>醤油、酒<br>酢、醤油、塩                                 |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>ツナ入りポテト焼き                                       | じゃが芋 皮なし、片栗粉、油                             | 牛乳<br>ツナ缶                    | 玉ねぎ   | 塩   |
| 17<br>土 | 昼食    | ごはん<br>ほうれん草ともやしの味噌汁<br>鶏肉とコーンの炒め煮<br>オクラのおかか和え              | 米<br>コーン缶、三温糖、油、片栗粉                        | 鶏もも肉 15g<br>かつお節             | もやし、ほうれん草<br>玉ねぎ、人参<br>オクラ、人参   | 米みそ、煮干し<br>醤油、塩<br>醤油                                     |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>いちごジャムサンド                                       | 冷凍パン デュラムファイン 35g (乳卵なし)                   | 牛乳                           | いちごジャム・低糖度  |   |
| 19<br>月 | 昼食    | ごはん<br>豆腐のかき玉汁<br>かじきのパーベキューソース<br>ひじきときゅうりのサラダ<br>パイナップル    | 米<br>片栗粉<br>揚げ油、片栗粉、三温糖<br>ごま油、三温糖         | 木綿豆腐、卵<br>かじき 45g<br>乾燥ひじき   | ほうれん草<br>にんにく<br>きゅうり、もやし、人参<br>パイナップル 中1.2Kg (幼1/24、乳1/32)                     | 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩<br>ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう<br>酢、醤油       |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>あずき蒸しパン   | 小麦粉、三温糖、バター                                | 牛乳<br>牛乳、あずき(乾)、スキムミルク       |   |   |
| 20<br>火 | 昼食    | ベーグル<br>トマトスープ<br>ツナのチーズローフ<br>ズッキーニと人参炒め<br>メロン             | 冷凍パン ベーグル 35g (乳卵なし)<br>ドライパン粉、油<br>オリーブ油  | 鶏もも肉 こま切れ<br>卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳 | トマト、レタス、セロリー<br>玉ねぎ<br>ズッキーニ、人参<br>メロン 中1Kg (幼1/24、乳1/30)                       | 昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>塩、こしょう                                  |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>中華風おこわ  | 米、もち米、ごま油                                  | 牛乳<br>豚もも肉 こま切れ              | 人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ   | 醤油、酒、みりん、塩  |
| 21<br>水 | 昼食    | ごはん<br>切干大根の味噌汁<br>肉じゃが<br>小松菜と人参のお浸し<br>オレンジ                | 米<br>じゃが芋 皮なし、白滝、三温糖、油                     | 豚もも肉 2~3cm<br>かつお節           | 玉ねぎ、切干大根、万能ねぎ<br>玉ねぎ、人参<br>小松菜、もやし、人参<br>オレンジ 200g位 (幼1/6 乳1/8)                 | 米みそ、煮干し<br>かつおだし汁、醤油、みりん、塩<br>醤油                          |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>米粉のもっちりバナナパン                                    | 米粉、油、三温糖                                   | 牛乳<br>豆乳 (無調整)               | バナナ、レモン果汁   |   |
| 22<br>木 | 昼食    | ごはん<br>さつま芋の味噌汁<br>さばの梅煮<br>白菜の胡麻和え<br>バナナ                   | 米<br>さつま芋 皮付き<br>三温糖<br>白ごま、三温糖            | カットわかめ<br>サバ 45g             | 玉ねぎ<br>梅干し<br>白菜、ほうれん草、人参<br>バナナ 150g位 (幼1/3、乳1/4)                              | 米みそ、煮干し<br>醤油、みりん、酢、酒<br>醤油                               |
|         | 午後おやつ | 麦茶<br>きつねうどん<br>枝豆の塩ゆで(幼3~4 乳2~3)                            | 干しうどん、三温糖                                  | 油揚げ                          | 小松菜、長ねぎ<br>枝豆 (枝なし)、枝豆 (枝あり)  | 醤油、削り節(だし用)、みりん、昆布(だし用)、塩<br>塩                            |
| 23<br>金 | 昼食    | とうもろこしごはん<br>モロヘイヤスープ<br>鶏肉のオニオンソース<br>粉ふき芋(青のり)<br>グレープフルーツ | 米、とうもろこし (皮なし)<br>小麦粉、油、三温糖<br>じゃが芋 皮なし    | 木綿豆腐<br>鶏もも肉 15g<br>青のり      | モロヘイヤ、人参、しいたけ<br>玉ねぎ<br>グレープフルーツ 315g位 (幼1/8、乳1/10)                             | 昆布(だし用)、塩<br>昆布(だし用)、コンソメ、塩<br>醤油、酢、塩、こしょう<br>塩           |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>きなこ揚げパン   | 冷凍パン デュラムファイン 35g (乳卵なし)、揚げ油、三温糖           | 牛乳<br>きな粉                    |   | 塩   |
| 24<br>土 | 昼食    | ごはん<br>水菜のすまし汁<br>豚肉となすの味噌炒め<br>二色甘酢和え                       | 米<br>油、ごま油、三温糖、片栗粉<br>三温糖                  | 豚もも肉 2~3cm                   | 玉ねぎ、水菜、えのき茸<br>なす、チンゲン菜、にんにく、生姜<br>もやし、人参                                       | 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩<br>米みそ、醤油、酒<br>酢、塩                  |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>フレークバー<br>バナナ                                   | コーンフレーク、油                                  | 牛乳                           | バナナ 150g位 (幼1/3、乳1/4)   |   |
| 26<br>月 | 昼食    | ジャージャー麺<br>豆腐とわかめのスープ<br>大豆とさつま芋のサラダ<br>スイカ                  | 焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油<br>さつま芋 皮付き、油、三温糖 | 豚ひき肉<br>木綿豆腐、カットわかめ<br>大豆水煮  | 長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生椎茸、生姜、にんにく<br>きゅうり<br>スイカ 小玉1.8kg位 (幼1/32、乳1/40)               | 米みそ、酒<br>昆布(だし用)、中華だしの素、塩<br>酢、塩                          |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>じゃこピラフ  | 米、油  | 牛乳<br>じゃこ                    | 玉ねぎ、人参、ピーマン   | 醤油、塩、カレー粉   |
| 27<br>火 | 昼食    | ごはん<br>麩のすまし汁<br>鶏肉のごまみそ焼<br>きんぴら煮<br>オレンジ                   | 米<br>焼麩 (小町麩)<br>白ごま、三温糖<br>油、三温糖          | 鶏もも肉 15g                     | ほうれん草、玉ねぎ<br>ごぼう、人参<br>オレンジ 200g位 (幼1/6 乳1/8)                                   | 削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、塩<br>米みそ、みりん、酒、醤油<br>かつお・昆布だし汁、醤油、みりん |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>セサミスコーン   | 小麦粉、バター、三温糖、白ごま                            | 牛乳<br>牛乳、スキムミルク              |   |   |
| 28<br>水 | 昼食    | ごはん<br>なすの味噌汁<br>あじの蒲焼き<br>きゅうりとわかめの三杯酢<br>グレープフルーツ          | 米<br>揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま<br>三温糖                | あじ(フィレ) 45g<br>カットわかめ        | なす、玉ねぎ<br>生姜<br>きゅうり、人参<br>グレープフルーツ 315g位 (幼1/8、乳1/10)                          | 米みそ、煮干し<br>醤油、酒、みりん<br>酢、醤油、塩                             |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>オレンジトースト  | 冷凍パン ロイヤルーフ (10枚スライス) 18g (乳大豆使用)、三温糖      | 牛乳<br>卵                      | オレンジ天然果汁  |   |
| 29<br>木 | 昼食    | 夏野菜カレーライス<br>切干大根ときゅうりのサラダ<br>棒チーズ 1本<br>スイカ                 | 米、押麦、油<br>油、三温糖                            | 豚もも肉 こま切れ<br>チーズ             | かぼちゃ 皮付き、玉ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、にんにく、生姜<br>きゅうり、人参、切干大根<br>スイカ 小玉1.8kg位 (幼1/32、乳1/40) | カレールウ<br>酢、醤油、塩   |
|         | 午後おやつ | 麦茶<br>フルーツ牛乳かん<br>クラッカー                                      | 三温糖  | 牛乳                           | 黄桃缶、パイン缶、みかん缶、寒天(粉)   |   |
| 30      | 昼食    | ごはん  | 米  |                              |   |   |

|         |       |  |                           |                   |  |                                     |
|---------|-------|--|---------------------------|-------------------|--|-------------------------------------|
| 金       |       | かぼちやの味噌汁<br>納豆炒め<br>キャベツのさっぱり和え<br>バナナ | 三温糖、油<br>コーン缶、三温糖         | 納豆、豚もも肉 2~3cm     | かぼちや 皮なし、玉ねぎ<br>人参、にら<br>キャベツ、さやいんげん<br>バナナ 150g位 (幼1/3、乳1/4)          | 米みそ、煮干し<br>醤油、酒<br>酢、醤油、塩           |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>ツナ入りポテト焼き                 | じゃが芋 皮なし、片栗粉、油            | 牛乳<br>ツナ缶         | 玉ねぎ  | 塩                                   |
| 31<br>土 | 昼食    | ごはん<br>チンゲン菜スープ<br>チンジャオロース<br>中華風トマト  | 米<br>油、三温糖、ごま油<br>ごま油、三温糖 | 木綿豆腐<br>豚もも肉 せん切り | チンゲン菜、人参<br><small>たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、生姜</small><br>トマト、きゅうり | 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩<br>醤油、酒<br>酢、醤油 |
|         | 午後おやつ | 牛乳(午後おやつ)<br>かぼちやケーキ(土曜)               | ミックス粉、油、三温糖               | 牛乳<br>豆乳 (無調整)    | かぼちや 皮なし   |                                     |