

献立表

2019年08月

法人統一献立(一般)

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

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