

8月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 もやしとニラの卵炒め 白菜の塩昆布和え 冬瓜とうす揚げの味噌汁	白玉あんみつ 牛乳	さわら・卵・油揚げ・淡色辛みそ あずき・普通牛乳	米・車糖・白玉粉・黒蜜	しょうが・大根・にんじん・もやし・にら はくさい・塩昆布・とうがん・葉ねぎ・寒天 もも缶詰・みかん缶詰
2	木	七分つき玄米ごはん チンジャオロース 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ:オレンジ	りんごゼリー 牛乳	牛もも・ロースハム・普通牛乳	米・サラダ油・はるさめ・ごま油・車糖	青ピーマン・にんじん・たけのこ・きゅうり カットわかめ・スイートコーン かいわれだいこん・パレンシアオレンジ りんご飲料・寒天・りんご
3	金	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ 大根しやしやしきサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	レーズンケーキ 牛乳	卵・ベーコン・プロセスチーズ ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・じゃがいも・ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・大根 にんじん・かいわれだいこん・オクラ りんご・干しぶどう
4	土	野菜たっぷりラーメン ほうれん草のごま和え フルーツ:すいか	カスタードロール 牛乳	焼き豚・普通牛乳	中華めん・ラーメンスープの素・車糖 ごま・カスタードロール	キャベツ・もやし・にんじん・葉ねぎ ほうれんそう・ほんしめじ・すいか
6	月	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 きゅうりと若布の酢の物 大根とえのきの味噌汁	いちごジャムサン ド 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・食パン・いちごジャム	たまねぎ・はくさい・にんじん・きゅうり カットわかめ・しょうが・えのきたけ・大根 葉ねぎ
7	火	七分つき玄米ごはん さわらのゆであん焼き オクラとささ身のおかか和え 切干大根煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ココアラスク 牛乳	さわら・ささ身・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・フランスパン・マーガリン	ゆず・オクラ・トマト・切干しだいこん にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ
8	水	たっぷり夏野菜のカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	さつまいもとりん ごの蒸しパン 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 ホットケーキミックス・サラダ油・さつまいも	たまねぎ・なす・にんじん・赤ピーマン グリーンピース・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり スイートコーン・もも缶詰・みかん缶詰・りんご
9	木	ジュシー(炊き込みごはん) フーチャンブルー きゅうりのもずく和え 沖縄風味噌汁 フルーツ:すいか	黒糖沖縄風ド ーナツ 牛乳	豚ひき肉・豚もも・卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・サラダ油 ホットケーキミックス・薄力粉・黒砂糖	にんじん・ほしひじき・キャベツ・にら もやし・きゅうり・もずく・あおさ・たまねぎ 葉ねぎ・すいか
10	金	七分つき玄米ごはん 白身魚のムニエル ラタトゥイユ スパゲティサラダ コンソメスープ	キャラットケーキ 牛乳	かれい・普通牛乳	米・薄力粉・マーガリン・車糖 オリーブ油・スパゲティ・乾 マヨネーズ・ホットケーキミックス・サラダ油	ブロッコリー・トマト・ズッキーニ 赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン・かいわれだいこん
13	月	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 小松菜のごま和え 大根と若布のすまし汁	ピザトースト 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	米・車糖・ごま・食パン	にんじん・いんげん・こまつな・ぶなしめじ カットわかめ・大根・三つ葉・青ピーマン
14	火	ホットドッグ フライドポテト 具だくさんのコンソメスープ フルーツ:バナナ	わらびもち 牛乳	ウインナー・きな粉・普通牛乳	コッペパン・マーガリン・じゃがいも サラダ油・わらびもち	キャベツ・にんじん・たまねぎ・バナナ サラダ油
15	水	七分つき玄米ごはん 鮭の野菜あんかけ キャベツと焼き油揚げの和え物 五目豆 えのきとじゃがいもの味噌汁	ココアマールバ ナナケーキ 牛乳	鮭・油揚げ・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス サラダ油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれんそう・キャベツ・刻み昆布 えのきたけ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ