

平成30年

7月 幼児メニュー

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:調子をどとのえる
2月	コーンごはん サーモンチーズ焼 糸瓜、胡瓜と人参のマヨネーズ和え アスパラとパプリカ、新玉のソテー コンソメスープ	わらびもち 牛乳	鮭・プロセスチーズ・きな粉 普通牛乳	米・マーガリン・マヨネーズ サラダ油・じゃがいも・わらびもち	スイートコーン・えだまめ・そうめんかぼちゃ きゅうり・にんじん・アスパラガス 黄ピーマン・たまねぎ
3火	ちらし寿司 京生地の煮物 ズッキーニとパプリカの煮しめ 夏大根とオクラの味噌汁	レーズンケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・あわ懸・サラダ油 ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ・かんぴょう グリーンピース・焼きのり・ズッキーニ 赤ピーマン・黄ピーマン・大根・オクラ 葉ねぎ・干しぶどう
4水	七分つき玄米ごはん かしの西京焼 きゅうりとツナのサラダ フルーツ:オレンジ 玉ねぎとしいたけの味噌汁	ココアラスク 牛乳	鶏もも・甘みそ・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・フランスパン・車糖 マーガリン	にんじん・ブロッコリー・きゅうり パレンシアオレンジ・たまねぎ 生しいたけ・葉ねぎ
5木	七分つき玄米ごはん 鮭のラビョットソースかけ 空入りブロッコリーのソテー コンソメスープ フルーツ:バナナ	フレンチトースト 牛乳	鮭・ウインナー・卵・普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも・食パン 車糖	たまねぎ・トマト・きゅうり・ブロッコリー スイートコーン・グリーンピース・バナナ
6金	おにぎり(菜めし) 七夕そうめん かぼちゃと牛肉の五目煮 フルーツ:すいか	七夕ゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ・牛肉スライス 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・手延そうめん・車糖	オクラ・にんじん・かぼちゃ・ほしひじき グリーンピース・すいか・オレンジ飲料 寒天
7土	チキンライス いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ:りんご	北海道ミルクロール 牛乳	鶏もも・ベーコン・普通牛乳	米・サラダ油・北海道ミルクパン	たまねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン グリーンピース・いんげん・スイートコーン キャベツ・ほんしめじ・かいわれだいこん りんご
9月	七分つき玄米ごはん さわらの煮つけ 冬瓜の海老あんかけ 豆苗ともやしのごま和え 白菜としいたけの味噌汁	アメリカンドッグ 牛乳	さわら・ムキエビ・淡色辛みそ 魚肉ソーセージ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス・サラダ油	しょうが・大根・にんじん・とうがん トウモロコシ・もやし・はくさい・なめこ 葉ねぎ
10火	七分つき玄米ごはん 肉豆腐の卵とし きゅうりのもずく和え じゃがいもと鮭の味噌汁 フルーツ:オレンジ	みたらし団子	牛肉スライス・木綿豆腐・卵 淡色辛みそ	米・車糖・焼きふ・じゃがいも 白玉粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もずく 葉ねぎ・パレンシアオレンジ
11水	七分つき玄米ごはん 夏野菜いっぴい野菜ハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	ブルーベリージャム 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・ロースハム 普通牛乳	米・パン粉・はるさめ・マヨネーズ 食パン・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートコーン・トマト・ブロッコリー・きゅうり 大根・かいわれだいこん・りんご
12木	七分つき玄米ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 コーンスローサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ	なす・黄ピーマン・たまねぎ・かぼちゃ トマト・街詰・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・街詰・はくさい 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
13金	七分つき玄米ごはん 夏野菜のかき揚げ 青菜としめじのさつと煮 かき玉風味味噌汁 フルーツ:バナナ	ピザトースト 牛乳	干しえび・卵・淡色辛みそ キャンディチーズ・ロースハム 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・食パン	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・えだまめ ごまつな・ほんしめじ・葉ねぎ・バナナ 青ピーマン
14土	具だくさん牛丼 ほうれん草のツナ和え 鮭としいたけの味噌汁 フルーツ:すいか	カスタードロール 牛乳	牛肉スライス・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・車糖・焼きふ カスタードロール	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・葉ねぎ ほうれん草・そう・なめこ・すいか
16月	七分つき玄米ごはん 豚肉とごぼうのごま味噌煮 五目豆 さつまいも、サラダ しいたけと湯葉のすまし汁	オレンジゼリー 牛乳	豚肉スライス・淡色辛みそ だしず水煮缶詰・さつま揚げ・湯葉 普通牛乳	米・ごま・車糖・サラダ油 さつまいも・マヨネーズ	ごぼう・たまねぎ・なす・いんげん 刻み昆布・にんじん・りんご・生しいたけ 三つ葉・オレンジ飲料・寒天 パレンシアオレンジ
17火	七分つき玄米ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじき入り白和え 春雨の酢の物 根菜のすまし汁	キャロットケーキ 牛乳	さわら・淡色辛みそ・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・はるさめ ごま・ホットケーキミックス・サラダ油	たまねぎ・にんじん・いんげん・ごまつな ほしひじき・きゅうり・大根・三つ葉
18水	七分つき玄米ごはん ポテトコロッケ ブロッコリーのツナマヨ和え コンソメスープ フルーツ:バナナ	わらびもち 牛乳	まぐろ缶詰・きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 サラダ油・マヨネーズ・ごま わらびもち	たまねぎ・トマト・キャベツ・ブロッコリー スイートコーン・ほんしめじ かいわれだいこん・バナナ
19木	コーンごはん 筑前煮 きゅうりとかにかまのごま和え 玉ねぎとしめじの味噌汁 フルーツ:オレンジ	じゃこトースト 牛乳	鶏もも・焼き竹輪 かに風味かまぼこ・淡色辛みそ ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・車糖・ごま・食パン・マヨネーズ	スイートコーン・しょうが・たけのこ・ごぼう にんじん・きゅうり・たまねぎ・ほんしめじ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ・あおのり
20金	うな玉ちらし 大根とさつま揚げの炊いたん わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ:りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳	うなぎ・さつま揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ホットケーキミックス サラダ油・さつまいも	しそ・焼きのり・グリーンピース・大根 にんじん・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
21土	焼きそば 3色ナムル 中華スープ フルーツ:すいか	ショコラロール 牛乳	豚ばら・普通牛乳	中華めん・車糖・ごま油・ごま ショコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし・にんじん たまねぎ・ほうれん草・カットわかめ かいわれだいこん・すいか
23月	七分つき玄米ごはん さばの竜田揚げ もやしのごま和え 万願寺唐辛子のじゃこ炒め 豆腐とわかめの味噌汁	野菜チップ 牛乳	さば・ちりめんじゃこ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油・ごま さつまいも・じゃがいも	しょうが・ミニトマト・もやし・にんじん きゅうり・万願寺とうがらし・カットわかめ 葉ねぎ・れんこん
24火	焼き立てパン ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ:オレンジ	お好み焼き 牛乳	牛肉スライス・干しえび・卵 普通牛乳	クロワッサン・じゃがいも・マカロニ マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・きゅうり・スイートコーン パレンシアオレンジ・キャベツ・葉ねぎ あおのり
25水	かやくご飯 たらの西京焼 賀茂なすのそぼろあんかけ 水菜とお揚げの和え物 手まり麩と豆腐のすまし汁	おぐらトースト 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・あずき 普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ・食パン マーガリン	きんとき・ごぼう・なす・グリーンピース みずな・三つ葉
26木	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ(カレー風味) キャベツとツナの塩昆布和え ナポリタンスパゲティ コンソメスープ	豆乳ドーナツ 牛乳	鶏むね・ウインナー・普通牛乳 豆乳	米・薄力粉・サラダ油 スパゲッティ、乾・ホットケーキミックス 車糖	ミニトマト・キャベツ・にんじん・塩昆布 たまねぎ・青ピーマン
27金	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	白玉あずきのせ 牛乳	豚ロース・だいず水煮缶詰 ヨーグルト・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・白玉粉	にんじん・たまねぎ・トマト・キャベツ ブロッコリー・もも缶詰
28土	おにぎり(ゆかり) 京風あんかけうどん 小松菜としらすのお浸し フルーツ:バナナ	ミニメロンパン 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ・湯葉 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・うどん・かたくり粉 ミニメロンパン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しょうが ごまつな・バナナ
30月	七分つき玄米ごはん かれのいのごまだら焼き ほうれん草のり納豆あえ うの花 大根とわかめの味噌汁	クッキー2種 牛乳	かれい・挽きわり納豆・おから 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・ホットケーキミックス サラダ油	にんじん・ブロッコリー・ほうれん草 焼きのり・生しいたけ・きぬさや・大根 カットわかめ・葉ねぎ
31火	七分つき玄米ごはん ジャークチキン(ジャマイカ) ジャカロ(タジキスタン) ミネストローネ(イタリア) フルーツ:りんご	豆花(台湾) 牛乳	鶏もも・ベーコン・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・オリブ油・車糖・黒蜜	たまねぎ・しょうが・オレンジ飲料・オクラ きゅうり・トマト・黄ピーマン・レモン にんじん・キャベツ・りんご・寒天 みか缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
584 kcal	20.8 g	18.5 g	261 mg	2.2 mg	237 μg	0.33 mg	0.44 mg	36 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますのでご了承ください。