

9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	土	焼きうどん きゅうりの磯和え はんぺんとしいたけのすまし汁 フルーツ:りんご	カスタードロール 牛乳	豚ロース・はんぺん・普通牛乳	うどん・カスタードロール	キャベツ・にんじん・青ピーマン・もやし あおのり・きゅうり・焼きのり・生しいたけ 三つ葉・りんご
3	月	おついたち赤飯 さわらのゆうあん焼き 小松菜の信田和え かぼちゃの炊いたん 大根とわかめの味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	あずき・さわら・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・車糖	ゆず・こまつな・にんじん・かぼちゃ・大根 カットわかめ・葉ねぎ・ぶどう飲料・寒天 ぶどう
4	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き 豆苗とウインナーのソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ	リンゴとレーズン の蒸しパン 牛乳	鶏もも・パルメザンチーズ・ウインナー 普通牛乳	米・パン粉・オリーブ油・サラダ油 ホットケーキミックス・車糖	ブロッコリー・トウモロコシ・たまねぎ スイートコーン・かいわれだいこん パレンシアオレンジ・干しぶどう・りんご
5	水	七分つき玄米ごはん 手作りクロック 胡瓜とささみのお浸し もやしと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	きなこもち 牛乳	ささ身・かつお節・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 サラダ油・白玉粉・車糖	たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり にんじん・もやし・葉ねぎ・バナナ
6	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 さつまいもとりんごのサラダ しいたけと人参の味噌汁	ココアラスク 牛乳	豚ロース・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖・さつまいも マヨネーズ・フランスパン・マーガリン	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー・トマト 切干しいたけ・にんじん・りんご 生しいたけ・葉ねぎ
7	金	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 もやしの中華和え 中華スープ フルーツ:バナナ	パンキンケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・サラダ油	たまねぎ・生しいたけ・にんじん・もやし きゅうり・カットわかめ・かいわれだいこん バナナ・かぼちゃ
8	土	三色丼 なすの海老あんかけ さつまいもとわかめの味噌汁 フルーツ:りんご	ミニメロンパン 牛乳	鶏ひき肉・卵・ムキエビ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・サラダ油・かたくり粉 さつまいも・ミニメロンパン	ほうれんそう・にんじん・なす・グリーンピース カットわかめ・葉ねぎ・りんご
10	月	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 とうふとわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	抹茶あずき蒸し パン 牛乳	牛肉スライス・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳・あずき	米・じゃがいも・車糖・ホットケーキミックス サラダ油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ カットわかめ・葉ねぎ・パレンシアオレンジ
11	火	きのご炊き込みごはん さわらの西京焼き 五目豆 春雨サラダ てまり麩のすまし汁	オレンジゼリー 牛乳	油揚げ・さわら・甘みそ だいたい水煮缶詰・さつま揚げ・湯葉 普通牛乳	米・ごま・さつまいも・車糖・はるさめ マヨネーズ・焼きふ みかん缶詰	生しいたけ・ぶなしめじ・エリンギ・にんじん 刻み昆布・きぬさや・きゅうり・たまねぎ スイートコーン・三つ葉・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰
12	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆず浸し しいたけともやしの味噌汁 フルーツ:バナナ	大学いも 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・サラダ油・車糖・ごま	トマト・キャベツ・はくさい・にんじん・ゆず 生しいたけ・もやし・葉ねぎ・バナナ
13	木	七分つき玄米ごはん かわいいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 厚揚げの生姜あんかけ 大根とえのきの味噌汁	ブルーベリージャム サンド 牛乳	かわいい・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・じゃがいも ごま・ごま油・車糖・かたくり粉 食パン・ブルーベリージャム	あおのり・しょうが・キャベツ・にんじん いんげん・グリーンピース・えのきたけ・大根 葉ねぎ
14	金	七分つき玄米ごはん ポークチャップ パンキンサラダ コンソメスープ フルーツ:梨	バナナケーキ 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・マヨネーズ・ホットケーキミックス・車糖 サラダ油	たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん キャベツ・かいわれだいこん・日本なし バナナ
15	土	七分つき玄米ごはん ビーフシチュー ブロッコリーの卵和え フルーツ:りんご	シヨコラロール 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	米・じゃがいも・シヨコラロール	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・ブロッコリー・りんご