

1月 給食献立表

平成31年

長寿院保育園3歳未満

| 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 | (その他の食品) |
|----|---|---|---------------------------------|---|--|--|--|
| 4 | 金 | 七分つき玄米ごはん 鮭の塩焼き ひろすの炊いたん 麩とえのきのすまし汁 フルーツ:オレンジ | 野菜チップ みたらし団子 牛乳 | 鮭・がんもどき・普通牛乳 | やさいチップ・米・車糖 焼きふ・白玉粉・かたくり粉 | 大根・にんじん・グリーンピース えのきたけ・三つ葉 バレンシアオレンジ | 食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料 |
| 5 | 土 | ナポリタンスパゲティー キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ:バナナ | ハイハイ ミニメロンパン 牛乳 | ロースハム・ウインナー 普通牛乳 | ハイハイ スパゲッティ、乾・サラダ油 じゃがいも・ミニメロンパン | 青ピーマン・たまねぎ・キャベツ エリンギ・かいわれだいこん バナナ | ケチャップ・食塩・こしょう だし・だし |
| 7 | 月 | ★おせち料理 七分つき玄米ごはん ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き 黒豆 麩とわかめのすまし汁 フルーツ:みかん | ★七草のおやつ 野菜チップ 七草粥 牛乳かん | ぶり・無頭えび・卵 ぶどう豆・普通牛乳 | やさいチップ・米・車糖 焼きふ・米 | 酢レンコン・れんこん 生しいたけ・きぬさや・大根 にんじん・ほうれんそう カットわかめ・三つ葉・みかん せり・なすな・かぶ・大根 みかん缶詰・寒天 | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩・料理酒 うすくちしょうゆ |
| 8 | 火 | 七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ しいたけと白菜の味噌汁 フルーツ:バナナ | ハイハイ いちごジャム サンド 牛乳 | 豚ロース・淡色辛みそ 普通牛乳 | ハイハイ・米・サラダ油 じゃがいも・マヨネーズ 食パン・いちごジャム | しょうが・たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんじん・きゅうり 生しいたけ・はくさい・葉ねぎ バナナ | うすくちしょうゆ・料理酒 食塩・だし |
| 9 | 水 | 七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 切干大根煮 青菜と竹輪のおかか和え 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 | 野菜チップ ごまラスク 牛乳 | 鶏もも・淡色辛みそ 油揚げ・焼き竹輪 かつお節・普通牛乳 | やさいチップ・米・車糖 焼きふ・フランスパン マーガリン・ごま | にんじん・いんげん 切干しだいこん・きぬさや チンゲンサイ・たまねぎ・三つ葉 | みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 |
| 10 | 木 | おにぎり(菜めし) きつねうどん 春菊と白菜のお浸し フルーツ:オレンジ | 野菜せんべい りんごと紅茶の ケーキ 牛乳 | ちりめんじゃこ・油揚げ 蒸しかまぼこ・かつお節 普通牛乳 | 野菜せんべい・米・うどん ホットケーキミックス・車糖 サラダ油 | 葉ねぎ・しゅんぎく・はくさい にんじん・バレンシアオレンジ りんご缶詰 | 菜めしの素 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・紅茶 |
| 11 | 金 | 七分つき玄米ごはん かわいいのムニエル 水菜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツ:みかん | 野菜チップ おぜんざい 牛乳 | かわいい・シーチキン・あずき 普通牛乳 | やさいチップ・米・薄力粉 マーガリン・白玉粉・車糖 | ブロッコリー・トマト・みずな にんじん・たまねぎ・スイートコーン かいわれだいこん・みかん | 食塩・青じそドレッシング だし・だし |
| 12 | 土 | 他人どんぶり ほうれん草のごま和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ:りんご | ハイハイ ショコラロール 牛乳 | 豚ロース・卵・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 | ハイハイ・米・車糖・ごま じゃがいも・ショコラロール | たまねぎ・三つ葉・ほうれんそう にんじん・葉ねぎ・りんご | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし |
| 15 | 火 | ★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの梅しゅうゆ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の白和え さつまいもと若布の味噌汁 | ハイハイ 白玉あずきのせ 牛乳 | さば・凍り豆腐・木綿豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳 | ハイハイ・米・車糖 さつまいも・白玉粉 | 梅干し・にんじん・大根 グリーンピース・ほうれんそう 生しいたけ・カットわかめ 葉ねぎ | うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし つきこんやく・ねりごま |
| 16 | 水 | 炊き込みごはん 手作りがんもどきのあんかけ 大根とさつま揚げの炊いたん かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:みかん | 野菜チップ コーントースト 牛乳 | 油揚げ・木綿豆腐 鶏ひき肉・さつま揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳 | やさいチップ・米・車糖 食パン・マヨネーズ | にんじん・生しいたけ ほしひじき・葉ねぎ・大根 かぼちゃ・たまねぎ・みかん スイートコーン・あおのり | みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし ささがきごぼう・片栗粉 食塩・こいくちしょうゆ |
| 17 | 木 | 七分つき玄米ごはん チンジャオロース 大豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ:オレンジ | 野菜せんべい きなこラスク 牛乳 | 牛もも・きな粉・普通牛乳 | 野菜せんべい・米 サラダ油・ごま・ごま油 フランスパン・車糖 マーガリン | たまねぎ・青ピーマン・にんじん たけのこ・もやし・きゅうり カットわかめ・かいわれだいこん バレンシアオレンジ | だし・オイスターソース うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし |
| 18 | 金 | ハヤシライス キャベツの和風マヨサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ | 野菜チップ さつま芋と黒ゴマの蒸しパン 牛乳 | 牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳 | やさいチップ・米・ごま マヨネーズ・車糖 フルーツソース ホットケーキミックス・さつまいも | たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・きゅうり・焼きのり | ハヤシルウ・ケチャップ |
| 19 | 土 | 焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ:りんご | ハイハイ 北海道ミルク ロール 牛乳 | 豚ロース・普通牛乳 | ハイハイ・中華めん・車糖 ごま・北海道ミルクパン | キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ・ブロッコリー えのきたけ・りんご | 焼きそばソース こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ |