

1月 給食献立表

平成31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	(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	みたらし団子 牛乳	鮭・がんもどき・普通牛乳	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 キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ:バナナ	ミニメロンパン 牛乳	ロースハム・ウインナー 普通牛乳	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 七草粥 牛乳かん	ぶり・無頭えび・卵 ぶどう豆・普通牛乳	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・なずな・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	いちごジャムサンド 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	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	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	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	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	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 かれないのムニエル 水菜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツ:みかん	おぜんざい 牛乳	かれない・シーチキン・あずき 普通牛乳	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	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	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 さばの梅しょうゆ焼き 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	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	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 つきこんにやく・ねりごま 葉ねぎ
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	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	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	きなこラスク 牛乳	牛もも・きな粉・普通牛乳	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	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	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	北海道ミルク ロール 牛乳	豚ロース・普通牛乳	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