

3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)
1 金	★ひなまつり献立 ●ひなちらし寿司【粥】 大根と油揚げの炊いたん 人参としらすのすまし汁 フルーツいちご	桜蒸しパン 牛乳	でんぶ・油揚げ・ちりめんじゃこ 普通牛乳・養殖海老 ●【粥】錦糸玉子	米・車糖・おかけ・きな粉 白米粉	にんじん・茹いたけ・菜の花 焼きのり・大根・三つ葉・いちご 大根・かつわかめ・葉ねぎ	穀物酢・こいちしょうゆ みりん風調味料 だし・うすちしょうゆ・食塩 もも飲料・桜の葉
4 月	七分つき玄米ごはん さけのゆであん焼き 白菜の塩昆布和え じゃがいものおぼろあんかけ 大根と若布の味噌汁	白玉あずきのせ 牛乳	豚・鶏ひき肉・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 白玉粉	ゆず・酢しんじょう・ほろさい にんじん・塩昆布・グリーンピース 大根・かつわかめ・葉ねぎ	こいちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすちしょうゆ
5 火	そばめし もやしのごま和え こぼろと斑のすまし汁 フルーツオレソング	ココアラスク 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・サラダ油・中華めんこま 焼きふ・フランスパン・車糖 マーカリン	キャベツ・にんじん・もやし 葉ねぎ・あおのり・きゅうり 三つ葉・ヘルシオサラダソング	焼きそばソース みりん風調味料 こいちしょうゆ・だし ささがきごぼろ・うすちしょうゆ 食塩・ピッコロコブ
6 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 ホトトギス えのきと玉ねぎ味噌汁	おからドーナツ 牛乳	豚肉・大豆・木綿豆腐 生肉・ラズ・ブロッコリー 普通牛乳・●【粥】	米・車糖・さつまいも・食パン ●【粥】マヨネーズ おかけ・きな粉	しょうが・にんじん・青ピーマン たまねぎ・きゅうり 切干しだいこん・えのきたけ 葉ねぎ	ささがきごぼろ・こいちしょうゆ みりん風調味料 だし・おろこま うすちしょうゆ
7 木	七分つき玄米ごはん ★牛ごぼろの卵とじ【粥】 ズワイエビのりとひじきの白和え さつま芋と人参の味噌汁 フルーツバナナ	コーントースト 牛乳	生肉・大豆・木綿豆腐 生肉・ラズ・ブロッコリー 普通牛乳・●【粥】	米・車糖・さつまいも・食パン ●【粥】マヨネーズ おかけ・きな粉	大根・にんじん・乾しいたけ はるさい・ごまつな・えのきたけ パスタ・ヘルシオソング りんご缶詰	みりん風調味料 うすちしょうゆ ささがきごぼろ
8 金	★郷土料理～奈良～ 奈良ちやめし 奈良のつる風 白菜とじゃがいものお浸し あずか汁 フルーツオレソング	りんごごぼろとさつま芋のケーキ 牛乳	だいず水煮缶詰・鶏もも 厚揚げ・ちりめんじゃこ 調理豆乳・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さいも・おかけ・きな粉 車糖・さつまいも	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・チンゲンサイ 焼きのり・三つ葉・りんご	こいちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすちしょうゆ・食塩
9 土	焼きうどん 青菜の磯和え 豆腐と油揚げのすまし汁 フルーツりんご	●ミニコンパン【粥】 牛乳	豚ロース・絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	うどん・●【粥】ミニコンパン	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・チンゲンサイ 焼きのり・三つ葉・りんご	こいちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすちしょうゆ・食塩
11 月	七分つき玄米ごはん 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 五目豆 白菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツバナナ	わらびもち 牛乳	たら・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油・車糖 わらびもち	たまねぎ・にんじん・昆布 かつお・えのきたけ・葉ねぎ パスタ	こいちしょうゆ ターボ・豆腐の素 うすちしょうゆ みりん風調味料
12 火	七分つき玄米ごはん ●春雨の中華サラダ【粥】 中華スープ フルーツりんご	ごまラスク 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】ロー・ス・ハム	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさい・フランスパン マーカリン・ごま	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり・もやし かつわかめ かいわれだいこん・りんご	こいちしょうゆ ターボ・豆腐の素 うすちしょうゆ みりん風調味料・だし
13 水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ●菜の花の卵和え【粥】 南瓜いとこ煮 豆腐と人参の味噌汁	ココアバナナケーキ 牛乳	鶏もも・あずき・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】錦糸玉子	米・薄力粉・サラダ油 おかけ・きな粉・車糖	菜の花・にんじん・かぼちゃ 葉ねぎ・バナナ	こいちしょうゆ みりん風調味料・料理酒・だし ピッコロコブ
14 木	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 キャベツと竹輪のごま和え えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツバナナ	クッキー 牛乳	さわら・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも おかけ・きな粉・サラダ油	しょうが・大根・にんじん キャベツ・えのきたけ・葉ねぎ バナナ	こいちしょうゆ・だし みりん風調味料・ピッコロコブ
15 金	★世界の食卓inスペイン ハエリア風炊き込みごはん グリーンサラダ ●豆スープ【粥】 フルーツオレソング	きなこトースト 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・いんげんまめ きな粉・普通牛乳 ●【粥】ペコソ	米・食パン・車糖・マーカリン さつまいも ●【粥】ココロロール	たまねぎ・赤ピーマン 煮ピーマン・きゅうり・キャベツ ブロッコリー かいわれだいこん パスタ	食塩・だし・サラダ 油・かつわかめ
16 土	●三色丼【粥】 かぶの海老あんかけ さつま芋と若布の味噌汁 フルーツバナナ	●ショコラロール【粥】 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】	米・車糖・かたくり粉 さつまいも ●【粥】ココロロール	ほろりんそう・にんじん・かぶ 煮ねぎ・バナナ	うすちしょうゆ みりん風調味料・だし

18	月	七分つき玄米ごはん さばのみぞれあん 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ・りんご	みたらし団子 牛乳		さば・木綿豆腐・おから 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・白玉粉 かたくり粉	しょうが・大根・にんじん 生しいたけ・きぬぎや・たまねぎ 菜ねぎ・りんご	こいっくしょうゆ・だし 板こんにゃく・うすくちしょうゆ みりん風調味料
19	火	カシラライヌ 香キヤベツのコールスローサラダ フルーツヨーグルト	ポンドケーキ 牛乳		牛肉スライス・ヨーグルト チエダーチーズ・普通牛乳	米・じゃがいも・●(卵)マヨネーズ 車糖・白玉粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん クリエービス・キヤベツ・きゅうり スライス・もも缶詰 みかん缶詰	カレーウチ・食塩
20	水	★お祝い献立 赤飯 祝い鯛 炊きあわせ 油揚げと若布の味噌汁 フルーツ・バナナ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳		あずき・あまだい・無頭まぎ 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・もち・こま・おかけ・きな粉 車糖	酢レモン・かぼちゃ・きぬぎや かつわかめ・栗・かぼちゃ・バナナ かつわかめ・栗・かぼちゃ・寒天 もも缶詰	食塩・こいっくしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・だし もも飲料
22	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 7分つぎ玄米ごはんの和風ソー ハンバーグサラダ 豆乳とわかめ味噌汁	ビーチルクゼリー 牛乳		鶏もも・ウインナー・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・●(卵)マヨネーズ・車糖	アスパラガス・黄ピーマン たまねぎ・かぼちゃ・にんじん かつわかめ・栗・かぼちゃ・寒天 もも缶詰	焼き込みわかめ こいっくしょうゆ・だし みりん風調味料・だし みりん風調味料
23	土	おにごぎり(わかめ) しょうゆラーメン キヤベツのおかか和え フルーツ・バナナ	●北海道ミルクロール [卵] 牛乳		焼き豚・かつお節・普通牛乳 ●(卵)ウチら卵	米・中華めん ラーメン・アの薬 ●(卵)北海道ミルクパン	かつわかめ・もやし・スライス 菜ねぎ・キヤベツ・にんじん ハンバーグ・オレノンジ	焼き込みわかめ こいっくしょうゆ・だし みりん風調味料
25	月	七分つき玄米ごはん 新じゃがコロッケ 青菜と油揚げのお浸し もやしと人参の味噌汁 フルーツ・オレノンジ	きなこもち 牛乳		各焼き肉・油揚げ・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・キヤベツ チンゲンサイ・にんじん・もやし 菜ねぎ・ハンバーグ・オレノンジ	食塩・こいっくしょうゆ・ウチヤツ こいっくしょうゆ・だし こいっくしょうゆ・だし
26	火	七分つき玄米ごはん ●八宝菜 [卵] 3色ナムル 中華スープ フルーツ・りんご	野菜チツズ 牛乳		豚ロース・普通牛乳 ●(卵)ウチら卵	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 ごま・ごま油・もも缶詰・じゃがいも サラダ油	はさひ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ グリンドース・ほろれんどう もやし・スライス・かつわかめ かいわれだいこん・りんご りんご	食塩・ウチヤツ・だし・だし こいっくしょうゆ・食塩
27	水	七分つき玄米ごはん ●香野菜のナムル [卵] ●アロココリ コンソメスープ フルーツ・バナナ	ブルーベリージャムサンド 牛乳		アロココリ・ア・普通牛乳 ●(卵)卵・●(卵)ベーコン ●(卵)マヨネーズ	米・じゃがいも・アロココリ ●(卵)マヨネーズ・食パン ブルーベリージャム	たまねぎ・アスパラガス アロココリ・きゅうり・にんじん はさひ・かいわれだいこん バナナ	食塩・ウチヤツ・だし・だし こいっくしょうゆ・食塩
28	木	七分つき玄米ごはん かれの揚げ揚げ いろいろ野菜の金平 胡瓜とえのきのお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁	●ピザトースト [卵] 牛乳		かれの絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・アロココリ 普通牛乳・●(卵)アスパラ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ごま・ごま油・車糖 食パン	あおのり・しょうが・にんじん いんげん・きゅうり・のぎたけ 菜ねぎ・青ピーマン	こいっくしょうゆ・さきさきごぼう みりん風調味料・だし ウチヤツ
29	金	★まごわやさしい献立 グリンドースごはん 筑前煮 新たまねぎわかめのサラダ しめじと大根のすまし汁 フルーツ・オレノンジ	いちごのバナンドケーキ 牛乳		鶏もも・焼き竹輪・ソーチキン 普通牛乳	米・車糖・ごま・おかけ・キノコ いちごジャム	グリンドース・たけのこ・ごぼう にんじん・たまねぎ かつわかめ・おなれめじ・大根 三つ葉・ハンバーグ・オレノンジ	食塩・こいっくしょうゆ みりん風調味料・だし 青じそドレッシング うすくちしょうゆ
30	土	七分つき玄米ごはん クリームシチュー ●アロココリの卵和え [卵] フルーツ・りんご	●カスタードロール [卵] 牛乳		鶏もも・普通牛乳・●(卵)卵	米・じゃがいも・車糖・ごま ●(卵)カスタードロール	にんじん・たまねぎ・キヤベツ グリンドース・アロココリ りんご	クリームシチューの薬 こいっくしょうゆ・だし

(卵)卵製品・食品 ●特定原材料 ▲準・原材料

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
591 kcal	21.1 g	17.5 g	258 mg	2.3 mg	196 μg	0.33 mg	0.41 mg	32 mg

※材料の都合により、献立の一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用しておりません。