

5月 給食献立表

令和元年

長寿院保育園3歳未満

| 日 曜 | 星 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 |
|------|--|-------------------------------------|---|--|--|
| 7 火 | 七分つき玄米ごはん ●むやの卵和え【粥】 ●むやの味噌汁 フルーツオレシソジ | ハイハイパン 白玉あずきのせ 牛乳 | ■緑：淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳●(粥)卵 | ハイハイパン・米・焼きふろ・白玉粉 さつまいも●(粥)マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・かつわかめ・葉ねぎ ハルシソジオレシソジ |
| 8 水 | 七分つき玄米ごはん ●コールスロー・サラダ【粥】 コンソメスープ フルーツバナナ | 野菜チップス ごろごろさつまいも蒸しパ ン乳 | 豚ロース・普通牛乳●(粥)ローズハム | やさいチップス・米・わかち・キノコ・車糖 さつまいも●(粥)マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・トマト・コーン・もやし かいわれだいこん・バナナ |
| 9 木 | 七分つき玄米ごはん ●鶏肉の照り焼き 新じゃがの煮物 ●水菜とわかめの和え物【粥】 豆腐と油揚げの味噌汁 | 野菜せんべい オレシソジ風味のドーナツ 牛乳 | 鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳●(粥)かに風味かまぼこ 普通牛乳 | 野菜せんべい・米・じゃがいも・車糖・ごま わかち・キノコ・車糖・サラダ油 マヨネーズ | たまねぎ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ フロクワリー・トマト・かつわかめ かいわれだいこん・りんご |
| 10 金 | 七分つき玄米ごはん ●豚肉とじゃがの煮物 えのきと人参の味噌汁 | 野菜チップス りんごピザのせりー 牛乳 | 豚ひき肉・ソーキチンポ・普通牛乳 ●(粥)卵 | ハイハイパン・米・サラダ油・車糖・ごま ●(粥)シヨコラロール | たまねぎ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ フロクワリー・トマト・かつわかめ 切干だいこん・きぬさや・レモン 三つ葉 |
| 11 土 | ●チマホーン【粥】 フロクワリー フルーツりんご 中華スープ フルーツバナナ | ハイハイパン ●シヨコラロール【粥】 牛乳 | 豚ひき肉・ソーキチンポ・普通牛乳 ●(粥)卵 | ハイハイパン・米・サラダ油・車糖・ごま ●(粥)シヨコラロール | たまねぎ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ フロクワリー・トマト・かつわかめ 切干だいこん・きぬさや・レモン 三つ葉 |
| 13 月 | 七分つき玄米ごはん ●さわらの味噌でコ焼き【粥】 切干大根煮 さつまいものレモン煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 | 野菜チップス わらひもち 牛乳 | さわら・淡色辛みそ・油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳 | やさいチップス・米・車糖・さつまいも わらひもち●(粥)マヨネーズ | たまねぎ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ フロクワリー・トマト・かつわかめ 切干だいこん・きぬさや・レモン 三つ葉 |
| 14 火 | 七分つき玄米ごはん ●鶏肉から揚げ なめと玉ねぎの味噌汁 豆腐とわかちチナーの味噌汁 | ハイハイパン ●ジャムサンド 牛乳 | 鶏もも・ウインナー・だいず水煮缶詰 さつまいも・淡色辛みそ・普通牛乳 | ハイハイパン・米・薄力粉・サラダ油・車糖 食パン・フルーベリー・ジャム | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん 大根・葉ねぎ・バナナ・ぶどう乾料・寒天 ハルシソジオレシソジ |
| 15 水 | 七分つき玄米ごはん さわらのこみ焼き 水菜と油揚げのお浸し 大根と玉ねぎの味噌汁 フルーツバナナ | 野菜チップス ぶどうせりー 牛乳 | さわら・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 | やさいチップス・米・ごま・車糖 | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん キャベツ・もも缶詰・みか缶詰 |
| 16 木 | カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト | 野菜せんべい きなことろスク 牛乳 | 牛肉スライス・ソーキチンポ・ヨーグルト きな粉・普通牛乳 | 野菜せんべい・米・じゃがいも・車糖 マヨネーズ・バナナ・コーン | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん キャベツ・もも缶詰・みか缶詰 |
| 17 金 | 七分つき玄米ごはん ●豚肉とマヨネーズの卵炒め【粥】 キャベツと焼き玉ねぎのお浸し 手まり麺とにんじんのすまし汁 フルーツりんご | 野菜チップス ●コーン・ストローク【粥】 牛乳 | 豚もも・さくらえび・マヨネーズ 普通牛乳●(粥)卵 | やさいチップス・米・サラダ油・焼きふ ろ・キノコ●(粥)マヨネーズ | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん キャベツ・三つ葉・りんご・トマト あおのり |
| 18 土 | ビビンバ丼 ●春雨サラダ【粥】 中華スープ フルーツオレシソジ | ハイハイパン ●カスターロール【粥】 牛乳 | 豚ひき肉・普通牛乳●(粥)ローズハム | ハイハイパン・米・ごま・サラダ油・はなまる 車糖●(粥)カスターロール | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・かいわれだいこん ハルシソジオレシソジ |
| 20 月 | 七分つき玄米ごはん ●かれのゆとニエール ●マカロニサラダ【粥】 水菜とツチの和え物 コンソメスープ | 野菜チップス がたりと団子 牛乳 | かれい・シラネ・キノコ・普通牛乳 | やさいチップス・米・薄力粉・マヨネーズ マヨネーズ・白五粉・車糖・わかちり粉 ●(粥)マヨネーズ | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん かいわれだいこん |
| 21 火 | ●郷土料理～滋賀～ おにぎり(菜めし) 赤こんにやく入り白和え フルーツバナナ | ハイハイパン オレシソジせりー 牛乳 | ちりめんじゅん・豚肉スライス・木綿豆腐 普通牛乳 | ハイハイパン・米・中華めん・車糖 | キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ほうれんそう・生しいたけ・バナナ オレシソジ飲料・寒天 |
| 22 水 | 七分つき玄米ごはん ●鶏胸心の親子煮【粥】 もやしと竹輪のごま和え しいたけと玉ねぎの味噌汁 フルーツりんご | 野菜チップス 野菜チップス 牛乳 | 鶏もも・焼き竹輪・淡色辛みそ・普通牛乳 ●(粥)卵 | やさいチップス・米・車糖・さつまいも じゃがいも・サラダ油 | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・葉ねぎ・りんご・かぼちゃ |
| 23 木 | 七分つき玄米ごはん 肉豆腐 ●さつまいもサラダ【粥】 大根と数の味噌汁 フルーツオレシソジ | 野菜せんべい ココアバナナケーキ 牛乳 | 牛肉スライス・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳 | 野菜せんべい・米・車糖・さつまいも 焼きふろ・わかち・キノコ●(粥)マヨネーズ | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん ハルシソジオレシソジ・バナナ |
| 24 金 | 七分つき玄米ごはん ●春野菜のコンソメ フルーツバナナ | 野菜チップス 焼き立てミニツナアルデ ニッシュ 牛乳 | 豚ひき肉・牛ひき肉・ソーキチン 普通牛乳 | やさいチップス・米・じゃがいも・薄力粉 バナナ・ササゲ油・ごま マヨネーズ | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん |
| 27 月 | 七分つき玄米ごはん 赤魚の生煮煮 青菜と油揚げのお浸し 新じゃがのいもそばあんかけ 糠と玉ねぎの味噌汁 | 野菜チップス きなこもち 牛乳 | あかうお・木綿豆腐・油揚げ・鶏ひき肉 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳 | やさいチップス・米・車糖・ごま・じゃがいも かたくり粉・焼きふろ・白玉粉 | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん |
| 28 火 | 七分つき玄米ごはん ●和風アムレツ【粥】 キャベツとさつま揚げの煮浸し 根菜のすまし汁 フルーツりんご | ハイハイパン ●ピザ・スト【粥】 牛乳 | 鶏ひき肉・さつま揚げ・マロセズチーズ 普通牛乳●(粥)卵●(粥)ローズハム | ハイハイパン・米・じゃがいも・かたくり粉 車糖・食パン | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん |
| 29 水 | 七分つき玄米ごはん かぼちゃ肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん もやしと人参の味噌汁 フルーツバナナ | 野菜チップス 桃ゼリー 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳 | やさいチップス・米・サラダ油・車糖 かたくり粉 | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん |
| 30 木 | 七分つき玄米ごはん たちのみそれ煮 いろいろ野菜の金平 キャベツとせりの味噌汁 フルーツオレシソジ | 野菜せんべい コーンとツチの蒸しパン 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳 | 野菜せんべい・米・車糖・じゃがいも・ごま ごま油・わかち・キノコ | たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・たまねぎ・たまねぎ・にんじん |
| 31 金 | ●世界の料理～ドイツ～ 麦ロールパン アインツフ ●シヤーンホト【粥】 フルーツバナナ | 野菜チップス クッキー 牛乳 | ウインナー・だいず水煮缶詰・普通牛乳 ●(粥)ベーコン | やさいチップス・ロールパン・じゃがいも 有塩バター・わかち・キノコ・車糖 サラダ油 | たまねぎ・キャベツ・にんじん・バナナ |

(粥)7粒キ食品 ●特定原材料▲準(他原材料)

☆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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 482 kcal | 17.9 g | 14.9 g | 204 mg | 1.8 mg | 166 μg | 0.32 mg | 0.33 mg | 23 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。※そば、落花生の入った食材は使用しておりません。