

# 4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・調子をたとのえる	(その他の食品)
1 月	七分つき玄米ごはん さけのゆであん焼き さけるいり野菜の塩平 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツバナナ	栗とココアのケーキ 牛乳	鮭・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・こま・ごま油 車麴・ホリキツナ・日本ペリ	ゆず・酢しんじょう・にんじん いんげん・葉ねぎ・バナナ	こいしらしょうゆ・だし さきかきごぼろ・ピュココア
2 火	七分つき玄米ごはん ●鶏肉の照り焼き ●ソラメ入リホチチサラダ【粥】 もやしと竹輪の和え物 わかめと大根の味噌汁	ごまフランス 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・フランスパン 車麴・ソーカリツ・ごま ●【粥】でヨネーズ	にんじん・そろまめ・たまねぎ もやし・カットわかめ・大根 葉ねぎ	みりん風調味料 こいしらしょうゆ・食塩・だし
3 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き わかたけ汁 切干大根煮 フルーツいちご	●リンチオースト【粥】 牛乳	豚ロース・油揚げ・普通牛乳 ●【粥】粥	米・サラダ油・車麴・食パン わらびもち	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・切干しいたけ きぬさや・たけのこ カットわかめ・三つ葉・いちご	うすくちしょうゆ・料理酒・だし こいしらしょうゆ・食塩
4 木	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜と油揚げのお浸し えのきとじやがいもの味噌汁 フルーツオレソング	わらびもち 牛乳	牛肉スライス・末船豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま・じゃがいも わらびもち	たまねぎ・にんじん・ごまのな えのきたけ・葉ねぎ ハルソングオレソング	料理酒・こいしらしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩
5 金	七分つき玄米ごはん さわらの味噌煮 白菜と桜えびのお浸し かぼちやのそぼろあんかけ まり麹と玉ねぎのすまし汁	オレソングゼリー 牛乳	さわら・甘みそ・赤色辛みそ さくらえび・かつお節 鶏ひき肉・普通牛乳	米・●【粥】カスタードロール 白玉粉	しょうが・はくさい・にんじん かぼちや・パプリカ・ピーズ たまねぎ・三つ葉 オレソング飲料・めかめん缶詰 薬天	こいしら・カレール粉・食塩 みりん風調味料 こいしらしょうゆ・だし
6 土	カレール風味チヤーマン もやしの和え物 コンソメスープ フルーツオレソング	●カスタードロール【粥】 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳 牛肉スライス・蒸しおまほご 醤油・竹輪・ゆで大豆缶詰 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 フランスパン・車麴・ソーカリツ	たまねぎ・薄皮・ピーズ 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ もやし・にんじん・きゅうり かいわれだいこん ハルソングオレソング	炊き込みわかめ こいしらしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ピュココア
8 月	おにぎり(わかめ) 肉うどん 青菜の胡麻和え 竹輪のいそべ揚げ	白玉あずきのせ 牛乳	鶏もも・かつお削り節 さくらえび・水菜缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	米・うどん・車糖・ごま・薄力粉 白玉粉	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ・あおのり	だいこん・こいしらしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩
9 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ トマトと新玉ねぎのサラダ 青菜とにんじんの味噌汁 フルーツバナナ	ココアフランス 牛乳	鶏もも・かつお削り節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 フランスパン・車麴・ソーカリツ	キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・チンゲンサイ バナナ	だいこん・こいしらしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩
10 水	七分つき玄米ごはん ●さわらの味噌煮 ●水菜とバナナの和え物 五目豆 麩と玉ねぎのすまし汁	りんごゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ シューキツ・だいす水菜缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	●【粥】でヨネーズ	たまねぎ・にんじん・いんげん みずな・刻み昆布・えのきたけ 三つ葉・りんご飲料 りんご缶詰・薬天	だいこん・こいしらしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩
11 木	カレールライス 春キャベツとじやこのサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	●ピザオースト【粥】 牛乳	牛肉スライス・ちりめんじゃこ ヨーグルト・フロセスチーズ 普通牛乳・●【粥】ロースハム	米・じゃがいも・車糖 フルーツソース・食パン	たまねぎ・にんじん カリビーンズ・キャベツ 青ピーズ	カレー・カレール粉・フランスパン
12 金	●世界の料理～中国～ 七分つき玄米ごはん ホイコーロー 川パスタアツアツ(きゅうりの酢物) ●中華風かき玉スープ【粥】 フルーツオレソング	いちごの蒸しパン 牛乳	豚もも・普通牛乳・●【粥】粥	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・おろし・キクラゲ いちご・シヤム	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーズ・きゅうり かいかわかれ・ごん ハルソングオレソング	だいこん・オイスターソース うすくちしょうゆ みりん風調味料・食物酢・食塩 だし
13 土	●三色丼【粥】 ほろれん煮のり納豆あえ えのきたけのすまし汁 フルーツりんご	●ミニロシナンベ【粥】 牛乳	鶏ひき肉・焼きわり納豆 普通牛乳・●【粥】粥	米・車糖・サラダ油・焼きか ●【粥】ミニロシナンベ	ごま・なまこ・にんじん ほろれんそう・焼きりんご えのきたけ・三つ葉・りんご	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
15 月	七分つき玄米ごはん かれないのムニエル ●アズパソと粥のサラダ【粥】 コンソメスープ フルーツバナナ	きなこもち 牛乳	かれない・きな粉・普通牛乳 ●【粥】粥	米・薄力粉・ソーカリツ 白玉粉・車糖 ●【粥】でヨネーズ	チロコリート・トマト アズパソ・たまねぎ にんじん・スイートポテトバナナ	食塩・だし・だし

16	火	七分つき玄米ごはん ●スベニツクオムシツ【粥】 ●マカロニサラダ【粥】 コンソメスープ フルーツオレシソジ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	プロセスチーズ・普通牛乳 ●【粥】卵 ●【粥】ベーコン ●【粥】マヨネーズ	米・じゃがいも・マカロニ 食パン・ブルーベリージャム ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・カリフラワー ブロッコリー・きゅうり・にんじん キャベツ・パルメザンチーズ	食塩・チキンプラント だし
17	水	★料理長おまかせ献立 七分づきの炊き込みご飯 みんパルの煮つけ 春キャベツの信田和え 豆腐としいたけの味噌汁 フルーツオレシソジ	クッキー 牛乳	油揚げ・めばる・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ホウチキミツ サラダ油	ごぼう・にんじん・菜の花 キャベツ・しいたけ・盛ねぎ バナナ	みりん風調味料 うすくちしよゆ・だし ささがきごぼう・こいちしよゆ ピュアココア
18	木	七分つき玄米ごはん かじわの味噌焼き ひじきの和風煮 さといものえびあんかけ 謎ごこばろのすまし汁	ラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ ムキエビ・普通牛乳	米・車糖・さといも・焼きふ フランスパン・マーガリン	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・さゆり・バナナ れんこん	みりん風調味料 こいちしよゆ・だし うすくちしよゆ・ささがきごぼう 食塩
19	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ ●ビーフンサラダ【粥】 コンソメスープ フルーツオレシソジ	野菜チップ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・絹豆腐 だいたす水煮缶詰・ソーチキン 普通牛乳	米・パルメザン粉・さつまいも ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・さゆり・バナナ れんこん	食塩・こしょう・だし
20	土	おにごぎり(菜めし) 五目うどん 青菜とささみのお浸し フルーツオレシソジ	●北海道ミルクロール【粥】 牛乳	牛もも・油揚げ・ささ身 かつお節・普通牛乳	米・うどん ●【粥】北海道ミルクパン	たまねぎ・葉ねぎ・にんじん チンゲンサイ・りんご	菜めしの葉・うすくちしよゆ みりん風調味料・だし こいちしよゆ
22	月	七分つき玄米ごはん ●鮭のホレコソリ・スかけ【粥】 じゃーむ・ポテト 和風スラゲテイスサラダ コンソメスープ	みたらし団子 牛乳	鶏・ウインナー・ソーチキン 普通牛乳	米・じゃがいも スベニツクオムシツ かたくり粉	たまねぎ・ホト・きゅうり にんじん・ス・パプリック かいわれだいご かいわれだいご	かつお・かつお節・だし こいちしよゆ・べしり 青じそ・ワサビ・オリーブオイル ●【粥】ゆかり・チキンプラント
23	火	七分つき玄米ごはん ●牛ごぼうの卵とし【粥】 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツオレシソジ	ぶどうゼリー 牛乳	牛肉スライス・絹ごし豆腐 ●【粥】卵 ●【粥】卵	米・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・きゅうり かつおわかめ・葉ねぎ・バナナ ぶどう飲料・寒天・ぶどう	ささがきごぼう・こいちしよゆ みりん風調味料・だし みりん風調味料
24	水	たけのこごはん 鶏肉のいそげ揚げ もやしのごま和え さつまいものしんじょ煮 なすとしめじの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ・ささ身・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油・ごま さつまいも・車糖・食パン いちごジャム	たけのこ・にんじん・あおのり もやし・きゅうり・しんじょ ほんしめじ・葉ねぎ	うすくちしよゆ・だし みりん風調味料 こいちしよゆ
25	木	七分つき玄米ごはん ●八宝菜【粥】 ●春雨の中巻サラダ【粥】 中華スープ フルーツオレシソジ	ほうりん草とピーセージの煮 しんじょ 牛乳	豚もも・ウインナー・普通牛乳 ●【粥】すしら卵 ●【粥】ローズハム	米・かたくり粉・はるさめ ごま油・かつお・キシリタ・車糖	にんじん・さゆり・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ グリーンピーズ・きゅうり かつおわかめ かいわれだいご ほうれんそう	だし・だし・うすくちしよゆ みりん風調味料
26	金	★郷土料理～鹿児島～ ●さつますもじ(ちらし寿司)【粥】 水菜と油揚げのお浸し さつま汁 フルーツオレシソジ	●コーン・トースト【粥】 牛乳	さつま揚げ・油揚げ・鶏もも 淡色辛みそ・ブロッセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・食パン ●【粥】マヨネーズ	にんじん・軟しいたけ 切りだし・ごん・さぬさや みずな・大根・葉ねぎ・バナナ ス・トート・ア・あおのり	穀物酢・ささがきごぼう こいちしよゆ・だし つきごんこやく ●【粥】鱈糸玉子
27	土	●ナポリタンスラゲテイス【粥】 ブロッコリーと竹輪のおかか和え コンソメスープ フルーツオレシソジ	●カスタードロール【粥】 牛乳	焼き竹輪・かつお節・普通牛乳 ●【粥】ローズハム	スベニツクオレシソジ・サラダ油 車糖 ●【粥】カスタードロール	青じそ・ブロッコリー ブロッコリー・にんじん かつおわかめ・ほんしめじ かいわれだいご パルメザンチーズ	チキンプラント・食塩 うすくちしよゆ・だし・だし

☆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
587 kcal	22.6 g	18.0 g	258 mg	2.5 mg	206 μg	0.36 mg	0.44 mg	32 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せんので、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。

( 粥 ) は白米一食卓 ● 特定原材料 ▲ 産地(他原材料)