

5月 給食献立表

令和元年

長寿院保育園

日曜	朝食	おやつ	赤、血や肉になる	黄：卵やカとなる	緑：調子をととのえる
7	火 七分つき玄米ごはん ●きよの卵和え【粥】 綾七香布の味噌汁 フルーツオレシジュ	白玉あずきのせ 牛乳	雑：淡色辛みそ、ゆで小豆缶詰 普通牛乳 ●【粥】	米：焼きか・白玉粉 ●【粥】マヨネーズ	もやしにんにんにんじん、カットわかめ、葉ねぎ /レモンアツオレシジュ
8	水 七分つき玄米ごはん ●コーンスローサラダ【粥】 コンソメスープ フルーツパンナチ	ごろごろさつまいも蒸しパン 牛乳	豚ロース・普通牛乳 ●【粥】ロースハム 普通牛乳 ●【粥】	米：じゃがいも、車輪、ごま、薄力粉 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ、にんにんにんじん、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 ●水菜とわかめの酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁	オレシジュ風味のドーナツ 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	米：じゃがいも、車輪、ごま、薄力粉 ●【粥】マヨネーズ	にんにんにんじん、カットピーマン、きゅうり カットわかめ、あおのり、えのきたけ 葉ねぎ、ゆんご、飲料、寒天、ゆんご缶詰 /レモンアツオレシジュ
10	金 七分つき玄米ごはん 肉じゃがが きゅうりとわかめの酢の物 竹輪のいそへ揚げ えのきたけと人参の味噌汁	りんごピュアインのゼリー 牛乳	牛肉スライス、焼き竹輪、淡色辛みそ 普通牛乳	米：サラダ油、車輪、ごま ●【粥】マヨネーズ ●【粥】マヨネーズ	葉ねぎ、たまねぎ、にんにんにんじん、生しいたけ フロクワール、カットコーン、カットわかめ かいわれだいこん、ゆんご たまねぎ、にんにんにんじん、ゆんご、ゆんご 切干しいたげ、きぬさや、しんじょう 三つ葉
11	土 ●子やーパン【粥】 ●ソーコーの中華和え フルーツりんご	●ソーコーロール【粥】 牛乳	豚ひき肉、ソーチキン、普通牛乳 ●【粥】	米：サラダ油、車輪、ごま ●【粥】マヨネーズ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ、たまねぎ、にんにんにんじん、生しいたけ フロクワール、カットコーン、カットわかめ かいわれだいこん、ゆんご たまねぎ、にんにんにんじん、ゆんご、ゆんご 切干しいたげ、きぬさや、しんじょう 三つ葉
13	月 七分つき玄米ごはん ●さわらの味噌マヨ焼き【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	わらびもち 牛乳	鶏もも、ウインナー、だいず水菜缶詰 さつま揚げ、淡色辛みそ、普通牛乳	米：薄力粉、サラダ油、車輪、食パン フルーツりんご	トマト、きゅうり、ピーマン、きゅうり、ゆんご きぬさや、なめこ、葉ねぎ
14	火 七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 肉豆とウインナーのソテー 五目豆 なめこ玉ねぎの味噌汁	フルーツ（ピー）ージュラムサンド 牛乳	さば、油揚げ、淡色辛みそ、普通牛乳	米：ごま、車輪	ピーマン、きゅうり、ピーマン、きゅうり、ゆんご きぬさや、なめこ、葉ねぎ
15	水 七分つき玄米ごはん さばのこらみ焼き 水葱と油揚げのお湯し 大根と玉ねぎの味噌汁 フルーツパンナチ	ぶどうゼリー 牛乳	牛肉スライス、ソーチキン、ヨーグルト きな粉・普通牛乳	米：じゃがいも、車輪、マヨネーズ、 ソーカリン	たまねぎ、にんにんにんじん、グリーンピース、きゅうり キャベツ、もも缶詰、みかん缶詰
16	木 カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト	きなこクラスク 牛乳	豚もも、さくらえび、ブロッコリー 普通牛乳 ●【粥】	米：サラダ油、焼きか、食パン ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ、にんにんにんじん、 キャベツ、三つ葉、りんご、カットコーン あおのり
17	金 七分つき玄米ごはん ●豚肉と桜えびの卵炒め【粥】 キャベツと桜えびのお浸し 手まり餃子にんにんにんごのすまし汁 フルーツりんご	●コーンtoast【粥】 牛乳	普通牛乳 ●【粥】	米：薄力粉、ソーカリン、マカロニ、白玉粉 車輪、かたくり粉 ●【粥】マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんにんにんじん、たまねぎ 葉ねぎ、ほうれんそう、生しいたけ、バナナ オレシジュ飲料、寒天
18	土 ピザパン洋 ●春雨サラダ【粥】 中華スープ フルーツオレシジュ	●カスタードロール【粥】 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳 ●【粥】ロースハム かれい、ソーチキン、普通牛乳	米：ごま、ごま油、はるなご、車輪 ●【粥】カスタードロール	にんにんにんじん、ほうれんそう、きゅうり たまねぎ、かいわれだいこん /レモンアツオレシジュ
20	月 七分つき玄米ごはん かれいのムニエル ●マカロニサラダ【粥】 水菜とバナナの和え物 コンソメスープ	みたらし団子 牛乳	ちりめんじゃこ、豚肉スライス、木綿豆腐 普通牛乳	米：中華めん、車輪	キャベツ、もやし、にんにんにんじん、たまねぎ 葉ねぎ、ほうれんそう、生しいたけ、バナナ オレシジュ飲料、寒天
21	火 本郷土料理～遊覧～ おにぎり(菜めし) 近江ちゃんぼん 赤ごんにんやんり白和え フルーツパンナチ	オレシジュゼリー 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ソーチキン 普通牛乳	米：中華めん、車輪	キャベツ、もやし、にんにんにんじん、たまねぎ 葉ねぎ、ほうれんそう、生しいたけ、バナナ オレシジュ飲料、寒天
22	水 七分つき玄米ごはん ●鶏肉と卵の親子煮【粥】 もやしと竹輪のごま和え しりしり汁、玉ねぎの味噌汁 フルーツりんご	野菜チヂメ 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ソーチキン 普通牛乳	米：車輪、さつまいも、じゃがいも サツタ油	たまねぎ、にんにんにんじん、大根、葉ねぎ /レモンアツオレシジュ、バナナ
23	木 七分つき玄米ごはん 肉豆腐 ●さつまいもサラダ【粥】 大根と巻の味噌汁 フルーツオレシジュ	ココアバナチケーキ 牛乳	牛肉スライス、木綿豆腐、淡色辛みそ 普通牛乳	米：車輪、さつまいも、じゃがいも かたくり粉 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ、にんにんにんじん、大根、葉ねぎ /レモンアツオレシジュ、バナナ
24	金 七分つき玄米ごはん にんじんしりしり 春野菜のコンソメ汁 わかたけ汁 フルーツパンナチ	焼き立てミニアップル ニッショユ 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ソーチキン 普通牛乳	米：じゃがいも、薄力粉、パン粉、サラダ油 ごま、アツオレシジュ	たまねぎ、にんにんにんじん、大根、葉ねぎ /レモンアツオレシジュ、バナナ
27	月 七分つき玄米ごはん 赤煮の豆煮 青菜と油揚げのお浸し 新じゃがいも、そぼろあんかけ 巻と玉ねぎの味噌汁	きなこもち 牛乳	あかつお、木綿豆腐、油揚げ、鶏ひき肉 淡色辛みそ、きな粉、普通牛乳	米：車輪、ごま、じゃがいも、かたくり粉 焼きか、白玉粉	たまねぎ、にんにんにんじん、ごま、アツオレシジュ 生しいたけ、葉ねぎ、ゆんご、かぼちゃ バナナ
28	火 七分つき玄米ごはん ●和風オムレツ【粥】 キャベツとさつま揚げの煮返し 根菜のすまし汁 フルーツりんご	●ピザtoast【粥】 牛乳	鶏ひき肉、さつま揚げ、ブロッコリー 普通牛乳 ●【粥】ロースハム	米：じゃがいも、かたくり粉、車輪、食パン	にんにんにんじん、ほうじき、三つ葉、キャベツ 大根、りんご、青ピーマン
29	水 七分つき玄米ごはん しゃんせや肉団子の甘酢あんかけ かぼちやの炊いたん もやしと人参の味噌汁 フルーツパンナチ	桃ゼリー 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、淡色辛みそ 普通牛乳	米：サラダ油、車輪、かたくり粉	たまねぎ、れんごん、しょうが、にんにんにんじん グリーンピース、かぼちや、もやし、葉ねぎ バナナ、寒天、もも缶詰
30	木 七分つき玄米ごはん たらのみぞれ煮 いろいろな野菜の金平 キャベツと生姜の味噌汁 フルーツオレシジュ	コーンとバナナの蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ソーチキン 普通牛乳	米：車輪、じゃがいも、ごま、ごま油 かたくり粉	しょうが、大根、にんにんにんじん、ゆんご ぶなしめじ、キャベツ、葉ねぎ /レモンアツオレシジュ、バナナ
31	金 ★世界の料理～ドイツ～ 生姜ロールパン アイントプフ ●ジャーマンポテト【粥】 フルーツパンナチ	クッキー 牛乳	ウインナー、だいず水菜缶詰、普通牛乳 ●【粥】ロースハム	ローレルパン、じゃがいも、有塩バター かたくり粉、マヨネーズ、車輪、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、にんにんにんじん、バナナ

☆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
599 kcal	22.4 g	18.0 g	251 mg	2.9 mg	206 μg	0.40 mg	0.44 mg	30 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いません。

(【粥】)りんご、一品 ● 特定原材料 ▲ 産地原材料