

6月 給食献立表

長寿院保育園

令和元年	日	曜	星 食	おやつ	赤：血や肉に なる	黄：熱や力に なる	緑：調子をと とのえる	(その他の食品)
1	土	曜	ミートソーイングステーキ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツりんご	●ミニモンパレ [粥] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲッティ・茹・サラダ油 ●粥[ミニモンパレ]	たまねぎ・にんじん ほうれん草・トマト・コーン 生しいたけ・かいわれだいこん りんご	ミートソーイングステーキ ごよう・だし・だし
3	月	曜	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き ●いり豆腐 [粥] もやしのごま和え ゆぼと玉ねぎのすまし汁	わらびもち 牛乳	さくら・甘みそ・味噌豆腐 湯葉・きな粉・普通牛乳 ●粥[粥]	米・ごま・わらびもち	みずな・にんじん・里しじみ しもつ・ほんしめじ・トマト・コーン かいわれだいこん オリーブ飲料・寒天 みかん缶詰	だし・うすだし・うゆ みりん・風調味料 ごいちしよゆ・食塩
4	火	曜	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とひじきのサラダ さつまいものしもつ煮 コンソメスープ	オレンジゼリー 牛乳	豚ロース・絹ごし豆腐 淡色さみそ・きな粉・普通牛乳	米・かつまいも・車糖 ソーカリン	しょうが・にんじん・青ピーマン たまねぎ・なす・えだまめ 葉ねぎ・りんご	うすだし・うゆ・料理酒・だし みりん・風調味料
5	水	曜	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き なすの糸やしあんかけ 豆腐とにんじんの味噌汁 フルーツりんご	きなこラスク 牛乳	焼き豚・焼き豆腐・普通牛乳 ●粥[粥]	米・中華めん・ホウチキミソウ 車糖・サラダ油	きゅうり・トマト・にんじん 生しいたけ・きぬさや パルンツアオレソウジ・かぼちゃ	炊き込みわかめ・糸やし中華 だし・ごいちしよゆ みりん・風調味料
6	木	曜	★郷土料理～岩手～ おにぎり(わかめ) ●もりおか糸麵風 [粥] 煮しめ フルーツオレソウジ	かぼちゃソーダツ 牛乳	牛もも・普通牛乳 ●粥[粥]	米・サラダ油・ごま油・ごま 食パン・いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン にんじん・たけのこ・きゅうり かつわかめ・もやし・葉ねぎ パクチ	だし・オリーブ うすだし・うゆ みりん・風調味料
7	金	曜	七分つき玄米ごはん チンジャオロース 胡瓜の中華和え 中華スープ フルーツパンチ	いちごジャムサンド 牛乳	牛肉スライス・焼き竹輪 淡色さみそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも ●粥[北海道ミルクパレ]	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 葉ねぎ・チンゲンサイ・りんご	ごいちしよゆ みりん・風調味料・だし
8	土	曜	具だくさん牛丼 青菜と竹輪のお浸し さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツりんご	●北海道ミルクロール [粥] 牛乳	鶏ひき肉・味噌豆腐 さつまいも・淡色さみそ ゆで大豆缶詰・普通牛乳	米・じゃがいも・ごま・ごま油 車糖・白玉粉	たまねぎ・にんじん いんげん・なめこ・かつわかめ 葉ねぎ・りんご	ささかきごぼう・片栗粉・だし ごいちしよゆ みりん・風調味料
10	月	曜	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つね じゃがいもの登平 なめことわかめの味噌汁 フルーツりんご	白玉あずきのせ 牛乳	鶏ひき肉・味噌豆腐 さつまいも・淡色さみそ ゆで大豆缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・ソーカリン サラダ油・ホウチキミソウ・車糖	ほうれん草・トマト・トマト・トマト スッキーニ・ほんしめじ たまねぎ・にんじん かいわれだいこん	食塩・かつお・しょうが・だし カレー粉・だし・ピュアココア
11	火	曜	七分つき玄米ごはん かれいのみニエール ●ポパイサラダ [粥] ズッキーニとしめじのカレー炒め コンソメスープ	クッキー 牛乳	かれい・普通牛乳 ●粥[粥]・コン	米・薄力粉・ソーカリン サラダ油・ホウチキミソウ・車糖	たまねぎ・ほくさい・にんじん ごまつな・生しいたけ・葉ねぎ パルンツアオレソウジ	ごいちしよゆ みりん・風調味料 ごいちしよゆ・だし ピュアココア
12	水	曜	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 青菜と油揚げのお浸し 玉ねぎとしめじの味噌汁 フルーツオレソウジ	ココアラスク 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 油揚げ・淡色さみそ 普通牛乳	米・車糖・フランスパン ソーカリン	たまねぎ・ほくさい・にんじん ごまつな・生しいたけ・葉ねぎ パルンツアオレソウジ	食塩・チキヤング・ソリホ液 パセリ・だし・だし
13	木	曜	七分つき玄米ごはん ●又(ニ)ツジコオムレツ [粥] キヤロットラソ ●マカロニサラダ [粥] コンソメスープ	あじさいゼリー 牛乳	フロセアチーズ・普通牛乳 ●粥[粥]・●粥[ローズハム]	米・じゃがいも・マカロニ・車糖 ●粥[マヨネーズ]	たまねぎ・グリーンピース にんじん・きゅうり・トマト・コーン もやし・トマト かいわれだいこん・寒天 ぶどう飲料	食塩・とんかつソース・穀物酢 ごいちしよゆ・だし
14	金	曜	豚カツ きゅうりとわかめの酢の物 なすとにんじんの味噌汁 フルーツパンチ	ミニスイートポテト 牛乳	豚こも・ソーダキン・普通牛乳	米・薄力粉・パシ粉・サラダ油 車糖・ごま・さつまいも	キヤベツ・トマト・きゅうり かつわかめ・にんじん・なす 葉ねぎ・パクチ	食塩・とんかつソース・穀物酢 ごいちしよゆ・だし
15	土	曜	焼きうどん フロツクリービーナの和え物 しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツりんご	●シヨコロール [粥] 牛乳	豚こも・ソーダキン・普通牛乳	うどん・●粥[シヨコロール]	キヤベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・フロツクリー 生しいたけ・たまねぎ・三つ葉 りんご	焼きそばソース・だし ごいちしよゆ みりん・風調味料 うすだし・うゆ・食塩

17	月	★世界の料理～韓国～ ビビンバ風 海鮮チヂミ ●トックヌーグ フルーツオレソジ	みたらし団子 牛乳	牛もも・干しえび・普通牛乳 ●【卵】卵	米・ごま油・薄力粉・米粉 白玉粉・車糖・かたくり粉	にんじん・たいもやし ほうれんそう・にら・葉ねぎ パルメザンオレソジ	焼肉のたれ・ホシホシ うすくちしよゆ みりん風調味料
18	火	七分つき玄米ごはん だらの野菜あんかけ 五目豆 麺と玉ねぎの味噌汁 フルーツりんご	アメリカンポテト 牛乳	たらひ・だいず・水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ 焼肉ソーセージ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・焼きふ かつり・キウイ・サラダ油	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・刻み昆布・葉ねぎ りんご	みりん風調味料 うすくちしよゆ みりん風調味料・だし うすくちしよゆ
19	水	焼き込みごはん ●枝豆とひじきのふわふわ揚げ 【卵】 かほちやの炊いたん 手まり麺とにんじんのすまし汁 フルーツバナナチ	野菜チツクス 牛乳	油揚げ・木綿豆腐・普通牛乳 ●【卵】はんぺん	米・車糖・焼きふ・さつまいも じゃがいも・サラダ油	にんじん・ほうじき・えだまめ かほちや・三ツ葉・バナナ りんご	みりん風調味料 うすくちしよゆ・だし さきかきごぼろ・片栗粉・食塩 こいんちしよゆ
20	木	七分つき玄米ごはん 五目マ・ホー豆腐 ●春雨の中巻サラダ【卵】 中華スープ フルーツオレソジ	りんごゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 ●【卵】オースハム	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ	たまねぎ・生じたけ にんじん・きゅうり・かつわかめ ｽｲｰﾄﾍﾞﾝｼﾞｰ・かいわれだいこん パルメザンオレソジ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	こいんちしよゆ マ・ホー豆腐の素 うすくちしよゆ みりん風調味料・だし
21	金	七分つき玄米ごはん さけのゆであん焼き さつまいもの夫ふら キヤベツと竹輪のごま和え 玉ねぎとえのきの味噌汁	ラスク 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】オースハム	米・さつまいも・サラダ油 薄力粉・ごま・フランスパン 車糖・マギーカリソ	ゆず・酢レモン汁・キヤベツ にんじん・えのきたけ・たまねぎ 葉ねぎ	こいんちしよゆ みりん風調味料・食塩
22	土	チキソライス ●コールスロークサラダ【卵】 コンソメスープ フルーツバナナチ	●カスタードロール【卵】 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】オースハム	米・【卵】マヨネーズ ●【卵】カスタードロール	たまねぎ・煮ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース キヤベツ・にんじん・きゅうり はんしめじ・大根	だし しょうゆ・しょうゆ みりん風調味料・食塩
24	月	大葉とじゃこのおかかごはん 鶏肉から揚げ 青菜とえのきのお浸し ごぼろとわかめの味噌汁 フルーツオレソジ	きなこもち 牛乳	ちりめんじゃこ・かつお節 普通牛乳 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・白玉粉 車糖	しょうゆ・酢・しょうゆ チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・かつわかめ・葉ねぎ パルメザンオレソジ	こいんちしよゆ みりん風調味料・料理酒・だし さきかきごぼろ
25	火	七分つき玄米ごはん ●八宝菜【卵】 ●春雨の酢の物【卵】 昆たきさん中華スープ フルーツりんご	フルーツミックスゼリー 牛乳	豚もも・普通牛乳 ●【卵】すしら ●【卵】オースハム	米・かたくり粉・はるさめ・車糖	はくさい・にんじん・たまねぎ 生じたけ・たけのこ グリーンピース・きゅうり かつわかめ・ｽｲｰﾄﾍﾞﾝｼﾞｰ かいわれだいこん・りんご りんご飲料・寒天・りんご缶詰 キウイフルーツ・みかん缶詰	だし しょうゆ・しょうゆ みりん風調味料・食塩
26	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉とバナナ力のクリーム煮 胡瓜とトマトのサラダ コンソメスープ フルーツバナナチ	みかん入りチーズ蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳 フロレンスチーズ	米・ごま・かつり・キウイ・車糖	たまねぎ・煮ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・トマト 大根・にんじん かいわれだいこん・バナナ みかん缶詰	青じそレモン汁・だし
27	木	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	牛肉とライス・ブロッコリー ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 フルーツりんご・食パン フルーベリージャム	たまねぎ・パルメザン グリーンピース・アスパラガス キヤベツ・きゅうり	カレールウ・青じそレモン汁
28	金	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪の和え物 じゃが芋の煮物 油揚げと玉ねぎのすまし汁	ココアバナナケーキ 牛乳	さば・焼き竹輪・油揚げ 普通牛乳	米・ごま・じゃがいも・車糖 かつり・キウイ	しょうが・酢レモン汁・もやし にんじん・たまねぎ・三ツ葉 バナナ	こいんちしよゆ みりん風調味料・だし うすくちしよゆ・食塩 ビュフココア

☆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
569 kcal	21.5 g	16.8 g	267 mg	2.3 mg	196 μg	0.38 mg	0.43 mg	30 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。

【卵】エッグ食品 ●特定原材料 ▲産 他原材料