

6月 給食献立表

長寿院保育園3歳未満

令和元年

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	(その他の食品)
1 土	ミトニーヌスバゲタイ ほろりん草のソチー コンソメスープ フルーツりんご	ハイハイソ ●ミニメロンパン [粥] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	ハイハイソ、ヌスバゲタイ、乾 サラダ油 ● [粥]ミニメロンパン	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・オトトコソ 生しいたけ・かいわれたけ・ごん りんご	ミトニーヌスバゲタイ・食塩 こしょう・だし
3 月	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 ゆばと玉ねぎのすまし汁	野菜チツプ わらびもち 牛乳	さわら・甘みそ・木綿豆腐 湯葉・きな粉・普通牛乳 ● [粥]卵	やさいチツプ・米・ごま わらびもち	にんじん・グリーンピース・もやし たまねぎ・三つ葉	だし・ちくししょうゆ みりん風調味料・食塩 こしょう・しょうゆ・食塩
4 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉のチズキ焼き 水菜とびじきのサラダ さつままいものレモン煮 コンソメスープ	ハイハイソ オレシンジセリー 牛乳	鶏もも・コロセズチーズ シューチキン・普通牛乳	ハイハイソ、米・さつままいも 車籠	みずが・にんじん・ほしひじき レモン・ほんしめじ・オトトコソ かいわれたけ・ごん オレシンジ飲料・寒天 みかん缶詰	ハセリ・食塩 青じそトシツンダ・だし・だし
5 水	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	野菜チツプ きなこラスク 牛乳	豚こも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	やさいチツプ・米・フランスパン 車籠・ローカリン	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	ちくししょうゆ・料理酒・だし みりん風調味料
6 木	●細土料理～岩手～ おにぎり(わかめ) ●もりおか冷麺風 [粥] 煮しめ フルーツりんご	野菜せんべい かぼちやドーナツ 牛乳	焼き豚・焼き豆腐・普通牛乳 ● [粥]卵	野菜せんべい・米・中華めん ホウキ・ネギ・カズ・車籠・サラダ油	さゆり・トマト・にんじん 生しいたけ・きぬさや ハルシツクオレシンジ・かぼちや ハルシツクオレシンジ	炊き込みおかめ・冷やし中華 だし・こしょう・しょうゆ みりん風調味料
7 金	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 フルーツりんご	野菜チツプ いちごジャムサンド 牛乳	牛胸スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチツプ・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・さゆり かぼちや・もやし・葉ねぎ バナナ	だし・オリーブオイル ちくししょうゆ みりん風調味料
8 土	具だくさん牛丼 青菜と竹輪のお浸し さつままいと玉ねぎの味噌汁 フルーツりんご	ハイハイソ ●北海道ミルクロール [粥] 牛乳	牛胸スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイソ、米・車籠 さつままい ● [粥]北海道ミルクロール	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	こしょう・しょうゆ みりん風調味料・だし
10 月	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり焼つくね じゃがいもの塩平 なめことわかめの味噌汁 フルーツりんご	野菜チツプ 白玉あずきのせ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 さつま揚げ・淡色辛みそ ゆで大豆缶詰・普通牛乳	やさいチツプ・米・じゃがいも ごま・ごま油・車籠・白玉粉	たまねぎ・にんじん・しそ いんげん・なめこ・かぼちや・かめ 葉ねぎ・りんご	ささがきごぼう・片栗粉・だし こしょう・しょうゆ みりん風調味料
11 火	七分つき玄米ごはん かれいのムニエル ●ポパイサラダ [粥] ズッキーニと生姜のカレー炒め コンソメスープ	ハイハイソ クッキー 牛乳	かわいい・普通牛乳 ● [粥]ベーコン	ハイハイソ、米・薄力粉 ローカリン・サラダ油 ホウキ・ネギ・カズ・車籠	ほうれんそう・トマト・オトトコソ ズッキーニ・ほんしめじ たまねぎ・にんじん かいわれたけ・ごん	食塩・カツオ節・だし カレー粉・だし・ピュアココア
12 水	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 玉ねぎとしいたけの味噌汁 フルーツりんご	野菜チツプ ココアラスク 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチツプ・米・車籠 フランスパン・ローカリン	たまねぎ・はくさい・にんじん ごまつな・生しいたけ・葉ねぎ ハルシツクオレシンジ	しらたき・みりん風調味料 こしょう・しょうゆ・だし ピュアココア
13 木	七分つき玄米ごはん ●又・バニツジョオムレツ [粥] キヤロットラス ●マカニサラダ [粥] コンソメスープ	野菜せんべい あじさいセリー 牛乳	コロセズチーズ・普通牛乳 ● [粥]卵 ● [粥]ローヌハム	野菜せんべい・米・じゃがいも マカニ・三車籠 ● [粥]マカニ	たまねぎ・グリーンピース にんじん・さゆり・オトトコソ もやし・オトトコソ かいわれたけ・ごん・寒天 ぶどう飲料	食塩・クチヤツプ・マリネ液 ハセリ・だし・だし
14 金	豚カツ さゆりとりわかめの酢の物 なすとにんじんの味噌汁 フルーツりんご	野菜チツプ ミニスイートポテト 牛乳	豚こも・淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチツプ・米・薄力粉 ハシ粉・サラダ油・車籠・ごま さつままいも	キヤベツ・トマト・さゆり かぼちや・かめ・にんじん・なす 葉ねぎ・バナナ	食塩・とんかつソース・穀物酢 こしょう・しょうゆ・だし
15 土	焼きうどん アゴコンニビツナの和え物 しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツりんご	ハイハイソ ●ショコラロール [粥] 牛乳	豚こも・シューチキン・普通牛乳	ハイハイソ、うどん ● [粥]ショコラロール	キヤベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・アゴコンニビ 生しいたけ・たまねぎ・三つ葉 りんご	焼きそばソース・だし こしょう・しょうゆ みりん風調味料 ちくししょうゆ・食塩

17	月	★世界の料理～韓国～ ピジョン風 海鮮チヂミ ●トックヌーゴ【卵】 フルーツオレシソジ	野菜チップ かたらし団子 牛乳	牛もも・平しえび・普通牛乳 ●【卵】卵	やさいチップ・米・こま・こま油 薄力粉・米粉・白玉粉・車糖 かたくり粉	にんじん・だいじょうゆ ほうれんそう・にら・葉ねぎ パルメジチオレシソジ	猪肉のたれ・ポン酢・だし うすぢしようゆ みりん風調味料 こいぢしようゆ
18	火	七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ 五目豆 麹と玉ねぎの味噌汁 フルーツオレシソジ	ハイハイパン アメリカンソフト 牛乳	たら・だいじょうゆ・水煮豆腐 さつまいも・淡色辛みそ 魚卵・ローゼーシ・普通牛乳	ハイハイパン・米・かたくり粉 車糖・焼きか・ホクホク・ケツクス サラダ油	たまねぎ・にんじん 青じそ・刻み昆布・葉ねぎ りんご	みりん風調味料 うすぢしようゆ 片栗粉・食塩 こいぢしようゆ
19	水	炊き込みごはん ●枝豆とひじきのふわふわ揚げ 【卵】 かほちやの炊いたん 手まり麹とにんじんのすまし汁 フルーツオレシソジ	野菜チップ 野菜チップス 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 ●【卵】ローゼーシ	野菜せんべい・米・こま油 車糖・かたくり粉・はるさめ さつまいも・じゃがいも サラダ油	にんじん・ほしひじき・えだまめ かほちや・三つ葉・パチナ	みりん風調味料 うすぢしようゆ だし さきかきこぼろ・片栗粉・食塩 こいぢしようゆ
20	木	七分つき玄米ごはん 五目豆のホーロー【卵】 中華スープ フルーツオレシソジ	野菜せんべい りんごゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】ローゼーシ	野菜せんべい・米・さつまいも 車糖・かたくり粉・はるさめ フレンチフライ	たまねぎ・生揚げ にんじん・きゅうり・カボチャ スイトマン・かいわれだいこん パルメジチオレシソジ	こいぢしようゆ ローゼーシ みりん風調味料・だし 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 さつまいもの天ぷら キヤベツと竹輪のこま和え 玉ねぎとえのきの味噌汁	野菜チップ ラスク 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】ローゼーシ	ハイハイパン・米 ●【卵】マヨネーズ ●【卵】カスタードロール	たまねぎ・黄じそ 赤じそ・グリーンピース キヤベツ・にんじん・きゅうり ほんしのじ・天棚	だし みりん風調味料・料理酒・だし さきかきこぼろ
22	土	チキンライス ●コールスローサラダ【卵】 コンソメスープ フルーツオレシソジ	ハイハイパン ●カスタードロール【卵】 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】ローゼーシ	ハイハイパン・米・かたくり粉 はるさめ・車糖	たまねぎ・黄じそ グリーンピース 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 みりん風調味料・料理酒・だし さきかきこぼろ
24	月	大葉とじやおかかごはん 鶏肉とバナリカのお浸し 青菜とえのきのお浸し こぼろとわかめの味噌汁 フルーツオレシソジ	野菜チップ きなこもち 牛乳	ちりめんじゃこ・かつお節 鶏もも・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 サラダ油・白玉粉・車糖	たまねぎ・黄じそ にんじん・カボチャ パルメジチオレシソジ	だし みりん風調味料・料理酒・だし さきかきこぼろ
25	火	七分つき玄米ごはん ●八宝菜【卵】 ●春雨の酢の物【卵】 貝だくさん中華スープ フルーツオレシソジ	ハイハイパン フルーツミックスゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】すしら餅 ●【卵】ローゼーシ	ハイハイパン・米・かたくり粉 はるさめ・車糖	たまねぎ・黄じそ 黄じそ・きゅうり・トマト 大根・にんじん かいわれだいこん・パチナ	だし みりん風調味料・料理酒・だし さきかきこぼろ
26	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉とバナリカのクリーム煮 胡瓜とトマトのサラダ コンソメスープ フルーツオレシソジ	野菜チップ みかん入りチーズ蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳 フロゼスチーズ	やさいチップ・米・こま ホクホク・ケツクス・車糖	たまねぎ・黄じそ 黄じそ・きゅうり・トマト 大根・にんじん かいわれだいこん・パチナ	クリームチーズの素・だし 青じそ・パルメジチオレシソジ
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	野菜せんべい ブルーベリージャムサンド 牛乳	牛肉ライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 車糖・フルーツソース・食パン フルーツジャム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・パチナ キヤベツ・きゅうり	こいぢしようゆ みりん風調味料・だし うすぢしようゆ ピュアココア
28	金	七分つき玄米ごはん さばのころみ焼き 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	野菜チップ ココアバナナケーキ 牛乳	さば・焼き竹輪・油揚げ 普通牛乳	やさいチップ・米・こま じゃがいも・車糖 ホクホク・ケツクス	たまねぎ・生揚げ にんじん・たまねぎ・三つ葉 パチナ	こいぢしようゆ みりん風調味料・だし うすぢしようゆ ピュアココア

☆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
456 kcal	17.1 g	13.4 g	215 mg	1.7 mg	157 μg	0.30 mg	0.33 mg	23 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】卵アレルギー食品 ●指定原材料 ▲産地原材料