# 7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：調子をととのえる | （その他の食品） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | コーンごはん<br>カレイのチーズ焼<br>夏野菜のトマト煮<br>コンソメスープ<br>フルーツ:オレンジ | わらびもち<br>牛乳 | かれい・プロセスチーズ<br>きな粉・普通牛乳 | 米・マーガリン・じゃがいも<br>わらびもち | ｽｲｰﾄｺｰﾝ・えだまめ<br>ブロッコリー・ズッキーニ<br>黄ピーマン・赤ピーマン<br>トマト缶詰・にんじん<br>バレンシアオレンジ | みりん風調味料<br>うすくちしょうゆ・だし・食塩<br>だし・パセリ |
| 2 | 火 | 七分つき玄米ごはん<br>かしわの西京焼き<br>水菜と油揚げのお浸し<br>なすのおろし煮<br>夏大根とオクラのすまし汁 | きなこラスク<br>牛乳 | 鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ<br>きな粉・普通牛乳 | 米・車糖・フランスパン<br>マーガリン | みずな・にんじん・なす・大根<br>オクラ | みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ |
| 3 | 水 | 七分つき玄米ご飯<br>●スパニッシュオムレツ［卵］<br>きゅうりとツナのサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ：オレンジ | ●コーントースト［卵］<br>牛乳 | プロセスチーズ・シーチキン<br>普通牛乳・●［卵］卵<br>●［卵］ロースハム | 米・じゃがいも・食パン<br>●［卵］マヨネーズ | たまねぎ・グリンピース<br>ブロッコリー・きゅうり・にんじん<br>生しいたけ・かいわれだいこん<br>バレンシアオレンジ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ<br>あおのり | 食塩・ケチャップ<br>ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・だし・だし |
| 4 | 木 | 七分つき玄米ごはん<br>●鮭のﾗﾋﾞｺﾞｯﾄｿｰｽかけ［卵］<br>茎入りブロッコリーのソテー<br>コンソメスープ<br>フルーツ:バナナ | チーズスナック<br>牛乳 | 鮭・ウインナー<br>パルメザンチーズ・普通牛乳 | 米・サラダ油・焼きふ<br>オリーブ油 | たまねぎ・トマト・きゅうり<br>ブロッコリー・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・もやし<br>にんじん・バナナ | ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・だし・だし<br>食塩<br>●［卵］ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ |
| 5 | 金 | ★七夕献立<br>おにぎり（菜めし）<br>●七夕そうめん［卵］<br>かぼちゃと牛肉の五目煮<br>フルーツ：すいか | 七夕ゼリー<br>牛乳 | ちりめんじゃこ・牛肉スライス<br>普通牛乳 | 米・手延そうめん・車糖 | オクラ・にんじん・かぼちゃ<br>ほしひじき・グリンピース<br>すいか・りんご飲料・寒天<br>オレンジ飲料 | 菜めしの素・寿司海老<br>こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>●［卵］錦糸玉子 |
| 6 | 土 | ●チャーハン［卵］<br>ブロッコリーの中華和え<br>中華スープ<br>フルーツ:りんご | ●ミニメロンパン［卵］<br>牛乳 | 豚ひき肉・シーチキン<br>普通牛乳・●［卵］卵 | 米・サラダ油・車糖・ごま<br>●［卵］ミニメロンパン | 葉ねぎ・たまねぎ・にんじん<br>生しいたけ・ブロッコリー<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ・カットわかめ<br>かいわれだいこん・りんご | だし・食塩・こいくちしょうゆ<br>だし・うすくちしょうゆ |
| 8 | 月 | 七分つき玄米ごはん<br>さわらの煮つけ<br>冬瓜の海老あんかけ<br>もやしのごま和え<br>白菜と油揚げの味噌汁 | 白玉あずきのせ<br>牛乳 | さわら・ムキエビ・油揚げ<br>淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰<br>普通牛乳 | 米・車糖・かたくり粉・ごま<br>白玉粉 | しょうが・とうがん・もやし<br>にんじん・はくさい・葉ねぎ | こいくちしょうゆ・だし<br>うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料 |
| 9 | 火 | 七分つき玄米ごはん<br>●肉豆腐の卵とじ［卵］<br>きゅうりのもずく和え<br>じゃがいもと麩の味噌汁<br>フルーツ：オレンジ | ぶどうゼリー<br>牛乳 | 牛肉スライス・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・普通牛乳<br>●［卵］卵 | 米・車糖・焼きふ・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・きゅうり<br>もずく・葉ねぎ<br>バレンシアオレンジ<br>ぶどう飲料・寒天・ぶどう | しらたき・こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし |
| 10 | 水 | 七分つき玄米ごはん<br>夏野菜いっぱい野菜ハンバーグ<br>●春雨サラダ［卵］<br>コンソメスープ<br>フルーツ：バナナ | ラスク<br>牛乳 | 豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐<br>普通牛乳・●［卵］ロースハム | 米・パン粉・はるさめ<br>フランスパン・車糖・マーガリン | たまねぎ・にんじん<br>青ピーマン・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・トマト<br>ブロッコリー・きゅうり・大根<br>かいわれだいこん・バナナ | 食塩・こしょう・ケチャップ<br>青じそドレッシング・だし・だし |
| 11 | 木 | 七分つき玄米ごはん<br>鶏肉と夏野菜のトマト煮<br>●コールスローサラダ［卵］<br>コンソメスープ<br>フルーツ:オレンジ | ●フレンチトースト［卵］<br>牛乳 | 鶏もも・普通牛乳・●［卵］卵 | 米・食パン・車糖<br>●［卵］マヨネーズ | なす・黄ピーマン・たまねぎ<br>かぼちゃ・トマト缶詰・キャベツ<br>にんじん・きゅうり<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・もやし<br>かいわれだいこん<br>バレンシアオレンジ | 食塩・ケチャップ・だし・パセリ |
| 12 | 金 | 七分つき玄米ごはん<br>五目マーボー豆腐<br>青菜としめじの中華和え<br>●中華スープ［卵］<br>フルーツ:りんご | クッキー<br>牛乳 | 鶏ひき肉・木綿豆腐<br>赤色辛みそ・普通牛乳<br>●［卵］卵 | 米・ごま油・車糖・かたくり粉<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・サラダ油 | たまねぎ・生しいたけ<br>にんじん・こまつな・ほんしめじ<br>かいわれだいこん・りんご | こいくちしょうゆ<br>マーボー豆腐の素<br>うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし・だし |
| 13 | 土 | 具だくさん牛丼<br>ほうれん草のツナ和え<br>麩となめこの味噌汁<br>フルーツ：スイカ | ●北海道ミルクロール［卵］<br>牛乳 | 牛肉スライス・シーチキン<br>淡色辛みそ・普通牛乳 | 米・車糖・焼きふ<br>●［卵］北海道ミルクパン | たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん<br>葉ねぎ・ほうれんそう・なめこ<br>すいか | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 火 | 七分つき玄米ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじき入り白和え<br>ズッキーニの天ぷら<br>根菜の味噌汁 | 野菜チップス<br>牛乳 | 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ<br>淡色辛みそ・普通牛乳 | 米・車糖・さつまいも<br>じゃがいも・サラダ油 | こまつな・ほしひじき・にんじん<br>ズッキーニ・大根・葉ねぎ<br>れんこん | みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ・ねりごま<br>うすくちしょうゆ・天ぷら粉<br>食塩・ささがきごぼう・だし |
| 17 | 水 | 七分つき玄米ごはん<br>手作りコロッケ<br>水菜とツナのサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ:バナナ | パインゼリー<br>牛乳 | 豚ひき肉・牛ひき肉<br>シーチキン・普通牛乳 | 米・じゃがいも・薄力粉・パン粉<br>サラダ油・車糖 | たまねぎ・トマト・ブロッコリー<br>みずな・にんじん・スイートコーン<br>ほんしめじ・かいわれだいこん<br>バナナ・パインアップル飲料・寒天<br>パインアップル缶詰 | 食塩・こしょう・ケチャップ<br>青じそドレッシング・だし・だし |
| 18 | 木 | 七分つき玄米ごはん<br>筑前煮<br>●きゅうりとかにかまのごま和え<br>[卵]<br>玉ねぎとしめじの味噌汁<br>フルーツ:オレンジ | きなこラスク<br>牛乳 | 鶏もも・焼き竹輪・淡色辛みそ<br>きな粉・普通牛乳<br>●[卵]かに風味かまぼこ | 米・車糖・ごま・フランスパン<br>マーガリン | たけのこ・ごぼう・にんじん<br>きゅうり・たまねぎ・ほんしめじ<br>葉ねぎ・バレンシアオレンジ | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし |
| 19 | 金 | 七分つき玄米ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>●ポテトサラダ [卵]<br>なすと若布の味噌汁<br>フルーツ:すいか | ●ピザトースト [卵]<br>牛乳 | 豚ロース・淡色辛みそ<br>プロセスチーズ・普通牛乳<br>●[卵]ロースハム | 米・じゃがいも・食パン<br>●[卵]マヨネーズ | しょうが・にんじん・青ピーマン<br>たまねぎ・きゅうり・なす<br>カットわかめ・葉ねぎ・すいか | うすくちしょうゆ・料理酒・食塩<br>だし・ケチャップ |
| 20 | 土 | 焼きそば　3色ナムル<br>中華スープ<br>フルーツ:りんご | ●ショコラロール [卵]<br>牛乳 | 豚もも・普通牛乳 | 中華めん・車糖・ごま油・ごま<br>●[卵]ショコラロール | キャベツ・青ピーマン・もやし<br>にんじん・たまねぎ<br>ほうれんそう・カットわかめ<br>かいわれだいこん・りんご | 焼きそばソース<br>こいくちしょうゆ・だし・だし<br>うすくちしょうゆ |
| 22 | 月 | 七分つき玄米ごはん<br>さばのこうみ焼き<br>もやしと竹輪のごま和え<br>万願寺唐辛子のじゃこ炒め<br>豆腐とわかめの味噌汁 | きなこもち<br>牛乳 | さば・焼き竹輪・ちりめんじゃこ<br>ソフト豆腐・淡色辛みそ<br>きな粉・普通牛乳 | 米・ごま・白玉粉・車糖 | しょうが・もやし・にんじん<br>万願寺とうがらし・カットわかめ<br>葉ねぎ | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし<br>うすくちしょうゆ |
| 23 | 火 | 大豆入りカレー<br>野菜サラダ　ももヨーグルト | いちごジャムサンド<br>牛乳 | 豚もも・だいず水煮缶詰<br>シーチキン・ヨーグルト<br>普通牛乳 | 米・じゃがいも・車糖・食パン<br>いちごジャム | にんじん・たまねぎ・トマト<br>キャベツ・きゅうり・もも缶詰 | カレールウ・青じそドレッシング |
| 24 | 水 | ★郷土料理～京都府～<br>かやくご飯<br>たらの西京焼き<br>賀茂なすのそぼろあんかけ<br>水菜とゆばのお浸し<br>手まり麸と豆腐のすまし汁 | 焼き立てミニアップルデニッシュ<br>牛乳 | 鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ<br>鶏ひき肉・湯葉・絹ごし豆腐<br>普通牛乳 | 米・車糖・焼きふ<br>アップルデニッシュ | きんとき・ごぼう・なす<br>グリンピース・みずな・にんじん<br>三つ葉 | だし・うすくちしょうゆ・食塩<br>みりん風調味料・片栗粉<br>こいくちしょうゆ |
| 25 | 木 | 七分つき玄米ごはん<br>鶏肉から揚げ<br>キャベツとツナの塩昆布和え<br>ひややっこ<br>大根とにんじんのすまし汁 | ごまラスク<br>牛乳 | 鶏むね・シーチキン<br>絹ごし豆腐・かつお削り節<br>普通牛乳 | 米・薄力粉・サラダ油<br>フランスパン・車糖・マーガリン<br>ごま | キャベツ・にんじん・塩昆布<br>葉ねぎ・大根・三つ葉 | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし<br>うすくちしょうゆ・食塩 |
| 26 | 金 | ★土用丑の日献立<br>●うな玉ちらし [卵]<br>大根とさつま揚げの炊いたん<br>わかめと豆腐の味噌汁<br>フルーツ:すいか | オレンジゼリー<br>牛乳 | うなぎ・さつま揚げ・ソフト豆腐<br>淡色辛みそ・普通牛乳 | 米・車糖・ごま | しそ・焼きのり・グリンピース<br>大根・にんじん・カットわかめ<br>葉ねぎ・すいか・オレンジ飲料<br>寒天・みかん缶詰 | 穀物酢・寿司海老<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし<br>●[卵]錦糸玉子 |
| 27 | 土 | おにぎり(わかめ)<br>京風あんかけうどん<br>小松菜としらすのお浸し<br>フルーツ:バナナ | ●カスタードロール [卵]<br>牛乳 | 油揚げ・鶏もも・蒸しかまぼこ<br>湯葉・ちりめんじゃこ<br>普通牛乳 | 米・うどん・かたくり粉<br>●[卵]カスタードロール | たまねぎ・にんじん・葉ねぎ<br>しょうが・こまつな・バナナ | 炊き込みわかめ<br>うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし |
| 29 | 月 | そばめし　うの花<br>大根とわかめの味噌汁<br>フルーツ:すいか | わらびもち<br>牛乳 | 豚もも・おから・淡色辛みそ<br>きな粉・普通牛乳 | 中華めん・米・車糖<br>わらびもち | キャベツ・にんじん・生しいたけ<br>きぬさや・大根・カットわかめ<br>葉ねぎ・すいか | ウスターソース<br>焼きそばソース<br>うすくちしょうゆ・だし |
| 30 | 火 | ★世界の料理～フランス～<br>バケット　チキンフリカッセ<br>●マセドワーヌサラダ [卵]<br>ビシソワーズ<br>フルーツ:バナナ | 野菜プリッツ<br>牛乳 | 鶏もも・普通牛乳<br>パルメザンチーズ | フランスパン・薄力粉<br>無塩バター・じゃがいも<br>かたくり粉・●[卵]マヨネーズ | たまねぎ・ぶなしめじ<br>赤ピーマン・黄ピーマン<br>にんじん・きゅうり・スイートコーン<br>バナナ・ほうれんそう | 食塩・だし |
| 31 | 水 | 七分つき玄米ごはん<br>揚げたらの野菜あんかけ<br>●炒り豆腐 [卵]<br>なめこと玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ:りんご | ココアラスク<br>牛乳 | たら・木綿豆腐・淡色辛みそ<br>普通牛乳・●[卵]卵 | 米・サラダ油・かたくり粉<br>フランスパン・車糖・マーガリン | たまねぎ・にんじん<br>青ピーマン・グリンピース<br>なめこ・葉ねぎ・りんご | 片栗粉・こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・だし<br>うすくちしょうゆ・ピュアココア |

（[卵]:アレルギー食品 ●: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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 562 kcal | 21.8 g | 17.3 g | 253 mg | 2.2 mg | 224 μg | 0.36 mg | 0.43 mg | 35 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。