

# 8月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳未満

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	木	七分つき玄米ごはん ●春雨の中巻チラダ【粥】 中華スープ フルーツ:オレンジ	野菜せんべい チーズスナック 牛乳	牛もも・パルメザンチーズ 普通牛乳・●粥【ろーめんハム】	野菜せんべい・米・チラダ油 はるさめ・ごま油・焼きか オリーブ油	たまねぎ・キノコ・たんぱく たまねぎ・きゅうり・木綿 えのきたけ・かいわれ・だいこん ハルシツアオレンジ	だし・オリーブオイル うすくちしよゆ みりん・風調味料・食塩
2	金	七分つき玄米ごはん ●スナックジュオムレット【粥】 水菜とツチのチラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	野菜チツプ クッキー 牛乳	フロセズチーズ・チーズ ●普通牛乳・●粥【卵】 ●卵【ベーコン】	やさいチツプ・米・じゃがいも ホウキオカス・車輪・チラダ油	たまねぎ・グリーンピース トマト・コーン・みずな・にんじん オクラ・りんご	食塩・チツプ チーズ・しょうが ピーマン・しょうが ピュアココア
3	土	野菜たっぷりラーメン フルーツ:すいか	ハイハイパン ●ミニミルクパン【粥】 牛乳	鶏ささげ・普通牛乳	ハイハイパン・中華めん ラーメン・スープの素・車輪・ごま ●粥【ミニミルクパン】	キウイ・もやし・にんじん 葉ねぎ・ほうれんそう ほうろくにすいか	こいむし・しょうゆ・だし しょうが
4	日	七分つき玄米ごはん さわらのゆであん焼き オクラとさきのおか和え かぼちゃの天ぷら 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ハイハイパン ラスク 牛乳	さわか・ささ身・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイパン・米・チラダ油 薄力粉・クランズバ・車輪 チーズ	ゆず・オクラ・トマト・かぼちゃ たまねぎ・葉ねぎ たまねぎ・ほうれんそう ほうろくにすいか	こいむし・しょうゆ うすくちしよゆ みりん・風調味料・食塩
5	月	七分つき玄米ごはん 五目ステーキ豆腐【粥】 ●春雨の酢の物【粥】 中華スープ フルーツ:すいか	野菜チツプ 白玉あずきのせ 牛乳	牛肉とろろ・スライス・クルト フロセズチーズ・普通牛乳 ●粥【ろーめんハム】	やさいチツプ・米・じゃがいも 車輪・●卵【チーズケーキ】 ●粥【チーズケーキ】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	カレーライス・食塩・チツプ
6	火	七分つき玄米ごはん さわらのゆであん焼き オクラとさきのおか和え かぼちゃの天ぷら 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ハイハイパン ラスク 牛乳	牛肉とろろ・スライス・クルト フロセズチーズ・普通牛乳 ●粥【ろーめんハム】	やさいチツプ・米・薄力粉 チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【チーズケーキ】 ●粥【チーズケーキ】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	カレーライス・食塩・チツプ
7	水	たんぷり夏野菜のカレー ●コールスライスチラダ【粥】 フルーツ:ヨーグルト	野菜チツプ ●ピザトースト【粥】 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	野菜せんべい・米・車輪 チラダ油・薄力粉・ラード ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	カレーライス・食塩・チツプ
8	木	●大豆料理～沖縄～ シューシュー(焼き込みごはん) ●豆腐チキンソテー【粥】 きゅうりのもずく和え 沖縄風味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜せんべい 塩らんそう 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	野菜せんべい・米・車輪 チラダ油・薄力粉・ラード ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	うすくちしよゆ みりん・風調味料・だし こいむし・しょうゆ・食塩
9	金	七分つき玄米ごはん かわいものムニエル ラタトゥイユ ●スナックチラダ【粥】 コンソメスープ	野菜チツプ ふどうせりー 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・薄力粉 チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【チーズケーキ】 ●粥【チーズケーキ】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	食塩・トマト・だし・チツプ
10	土	具だくさん丼 ●チロツコン・ヒツチの和え物 【粥】 麺とだめこの味噌汁 フルーツ:りんご	ハイハイパン ●北海道ミルクルール【粥】 牛乳	牛肉とろろ・スライス・クルト フロセズチーズ・普通牛乳 ●粥【ろーめんハム】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・だし・食塩
11	日	おにぎり(菜めし) ●余類【粥】 南瓜のそぼろ煮 フルーツ:すいか	ハイハイパン 野菜チツプ 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	菜めしの素 冷やし中華のたれ・だし こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・片栗粉
12	月	七分つき玄米ごはん 筑前煮 青菜のお浸し ひややっこ 大根と若布の味噌汁	野菜チツプ ●コントースト【粥】 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・だし
13	火	おにぎり(菜めし) ●余類【粥】 南瓜のそぼろ煮 フルーツ:すいか	ハイハイパン 野菜チツプ 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・だし
14	水	七分つき玄米ごはん 筑前煮 青菜のお浸し ひややっこ 大根と若布の味噌汁	野菜チツプ ●コントースト【粥】 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・だし
15	木	●サンドイッチ【粥】 フルーツ:バナナ フルーツ:バナナ	野菜せんべい ●フルーツ【粥】 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・だし
16	金	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みごはん さばの香味焼き ●さつまいもチラダ【粥】 しいたけと豆腐の味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チツプ ココアラスク 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・中華めん チーズ・車輪・オリーブ油 ●粥【北海道ミルクルパン】	たまねぎ・なす・にんじん 赤ピーマン・パプリカ・ピーズ トマト・ゆず・キャベツ・きゅうり もも・ゆず・みかん・ゆず 青じょうろ	だし・うすくちしよゆ・食塩 こいむし・しょうゆ みりん・風調味料・ピュアココア
17	土	●チヤーン【粥】 チンゲン菜とさきみの和え物 フルーツ:りんご	ハイハイパン ●ピッコラロール【粥】 牛乳	鶏ささげ・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥【卵】	やさいチツプ・米・車輪・ごま ●粥【ピッコラロール】	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ たまねぎ・オクラ・わかめ かいわれ・だいこん・りんご	だし・食塩・こいむし・しょうゆ

19	月	七分つき玄米ごはん ●肉の生薬焼き ●ホトトギスサラダ【粥】 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツ、バナナ	野菜チップ みたらし団子 牛乳	豚ロース・鶏こし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 白玉粉・重曹・かたご粉 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・めんどう・青じょうろ たまねぎ・きゅうり・薬ねぎ バナナ	うすくししょうゆ・料理酒・食塩 だし・おろししょうゆ
20	火	七分つき玄米ごはん 鞋の野菜あんかけ キヤベツと焼き油揚げの和え物 五目豆 えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ、りんご	ハクハイン チーズヌナツク 牛乳	鶏もも・薄色辛みそ・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・米・重曹・ごま フラス・ハイン・マヨネーズ	たまねぎ・りんご・ごま・まつな ご・なしめじ・カットわかめ・大根 三つ葉、りんご	かりん風調味料 こいばししょうゆ・だし うすくししょうゆ・食塩
21	水	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 小松菜のごま和え 大根と若布のすまし汁 フルーツ、りんご	野菜チップ きなごろスウ 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	野菜せんべい・米・重曹	たまねぎ・りんご・ごま・まつな ご・なしめじ・カットわかめ・大根 三つ葉、りんご	かりん風調味料 こいばししょうゆ・だし うすくししょうゆ・食塩
22	木	★世界の料理・インド～ ターメリックライス チキンカレー さつまい野菜サラダ フルーツ、ヨーグルト	野菜せんべい 置のフルーツセリ 牛乳	さば・ヒキエビ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】粥	やさいチップ・米・かたご粉 重曹・焼きか・食パン	たまねぎ・りんご・ごま・まつな ご・なしめじ・カットわかめ・大根 三つ葉、りんご	かりん風調味料 こいばししょうゆ・だし うすくししょうゆ・食塩
23	金	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 冬血の海老あんかけ ひじき入り白和え なすと葱の味噌汁	野菜チップ ●オレジンソルト ●【粥】粥 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	やさいチップ・米・かたご粉 重曹・焼きか・食パン	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	うすくししょうゆ かりん風調味料・だし・ねりごま
24	土	チキンライス キヤベツのソテー コンソメスープ フルーツ、オレジン	ハクハイン ●カスターロール【粥】 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	ハクハイン・米・重曹 じゃがいも ●【粥】カスターロール	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	だし・チキヤツ・食塩・ごま だし
26	月	七分つき玄米ごはん ハッピー ●きゅうりのツツメ和え【粥】 コンソメスープ フルーツ、バナナ	野菜チップ きなごもち 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	ハクハイン・米・重曹 じゃがいも ●【粥】カスターロール	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	こいばししょうゆ かりん風調味料・料理酒・だし うすくししょうゆ・食塩
27	火	七分つき玄米ごはん さわらの生薬煮 ●いわし豆腐【粥】 白菜の塩昆布和え かぼちやとろす揚げの味噌汁	ハクハイン オレジンセリ 牛乳	さわら・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】粥	やさいチップ・米・薄力粉 サラダ油・ごま・食パン フルーツ、りんご	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	こいばししょうゆ かりん風調味料・料理酒・だし うすくししょうゆ・食塩
28	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ もやしのごま和え 根菜の味噌汁 フルーツ、オレジン	野菜チップ 野菜せんべい 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 サラダ油・ごま・食パン フルーツ、りんご	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	こいばししょうゆ かりん風調味料・料理酒・だし うすくししょうゆ・食塩
29	木	そばめし なすとバジルの揚げ浸し ●かきたま汁【粥】 フルーツ、すいか	野菜せんべい 焼き立てミニツツクル子 ニツツユ 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●【粥】粥	野菜せんべい・中華めん・米 マヨネーズ	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	うすくししょうゆ かりん風調味料・料理酒・だし うすくししょうゆ・食塩
30	金	七分つき玄米ごはん ●八宝菜【粥】 ●ハッピー・サラダ 中華スープ フルーツ、バナナ	野菜チップ フルーツ、バナナ 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●【粥】粥	やさいチップ・米・かたご粉	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	かりん風調味料 こいばししょうゆ・だし うすくししょうゆ・食塩
31	土	焼きうどん ●フロッキーの卵和え【粥】 しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ、りんご	ハクハイン ●ミニメロンパン【粥】 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●【粥】粥	ハクハイン・うどん ●【粥】ミニメロンパン	たまねぎ・ごま・まつなご・なし めじ・なす・薬ねぎ オレジン調味料	かりん風調味料 こいばししょうゆ・だし うすくししょうゆ・食塩

(【粥】は、お米二食品 ●焼酎(原産材料) ▲塩(原産材料)

### ☆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
561 kcal	21.2 g	18.9 g	244 mg	2.1 mg	199 μg	0.36 mg	0.43 mg	31 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。