

8月給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳以上児

日 曜	昼 食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力になる	緑・腸子などのえる	(その他の食品)
1 木	七分つき玄米ごはん ●春雨の中巻サラダ【粥】 中華スープ フルーツ、オレンジ	チーズスナック 牛乳	牛もも・ハム、メダチーズ 普通牛乳・●【粥】ロースハム	米・サラダ油・はるさめ・ごま油 焼きか・オリーブ油	青ピーマン・にんじん・たけのこ たまねぎ・きゅうり・大根 えのきたけ・しいたけ・いわし パプリカ・オレゴン	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 ●スパニッシュオムレツ【粥】 水菜とひよこのサラダ コンソメスープ フルーツ、りんご	クッキー 牛乳	ロレレエチキン 普通牛乳・●【粥】 ●【粥】ピーコン	中華めん・ラーメンソースの素 味噌・ごま ●【粥】ミニメンソバ	たまねぎ・まいたけ にんじん・きゅうり・かたわかめ スチーマー・かいわれだいこん	食塩・ウチヤソウ 青じそドレッシング・だし・だし ピュアココア
3 土	野菜たっぷりラーメン ほうれん草のごま和え フルーツ、すいか	●ミニモンパシ【粥】 牛乳	焼き豚・普通牛乳	米・ごま油・味噌・かたくり粉 はるさめ・白玉粉	たまねぎ・まいたけ にんじん・きゅうり・かたわかめ スチーマー・かいわれだいこん すいか	ごいちしよゆ チーズ・豆腐の素・穀物酢 うすくちしよゆ・だし・食塩
4 火	七分つき玄米ごはん さわらのめうあん焼き オクラとささ身のおかか和え かぼちゃの天ぷら 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ラスク 牛乳	さわら・ささ身・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・薄力粉 フランスパン・車輪・マーガリン	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ うすくちしよゆ みりん風調味料・だし・食塩
5 月	七分つき玄米ごはん 五目ステーキ豆腐 ●春雨の酢の物【粥】 中華スープ フルーツ、すいか	白玉あずきのせ 牛乳	牛肉ステーキ・ソーゲルト プロセスチーズ・普通牛乳 ●【粥】ロースハム	米・じやがいも・味噌・食パン ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ
6 火	★郷土料理～沖繩～ ジュンシー(炊き込みごはん) ●豆腐チヤンゾルレ【粥】 きゅうりのもずく和え 沖繩風味噌汁 フルーツ、バナナ	●ピザトースト【粥】 牛乳	豚ひき肉・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】 ●【粥】	米・車輪・サラダ油・薄力粉 ラード	にんじん・ほしひじき・葉ねぎ たまねぎ・にら・もやし・きゅうり もずく・あおさ・とうがきん・バナナ 青じそ	うすくちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ・食塩
7 水	たっぷり夏野菜のカレー ●コールスローサラダ【粥】 フルーツ、ヨーグルト	●ピザトースト【粥】 牛乳	牛肉ステーキ・ソーゲルト プロセスチーズ・普通牛乳 ●【粥】ロースハム	米・薄力粉・マーガリン・味噌 オリーブ油・スパゲツチン・餃 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ・食塩
8 木	★郷土料理～沖繩～ ジュンシー(炊き込みごはん) ●豆腐チヤンゾルレ【粥】 きゅうりのもずく和え 沖繩風味噌汁 フルーツ、バナナ	塩ちゃんすこう 牛乳	豚ひき肉・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【粥】 ●【粥】	米・薄力粉・マーガリン・味噌 オリーブ油・スパゲツチン・餃 ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ・食塩
9 金	七分つき玄米ごはん かわいひのミニエール ラタトゥイユ ●スパゲチイサラダ【粥】 コンソメスープ	ぶどうゼリー 牛乳	牛肉ステーキ・ソーゲルト プロセスチーズ・普通牛乳 ●【粥】ロースハム	米・サラダ油・味噌・焼きか ●【粥】マヨネーズ ●【粥】北海道ミルクパン	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし・食塩 だし
10 土	臭だくさん牛丼 ●プロッコリーとツナの和え物 【粥】 鰹となめこの味噌汁 フルーツ、りんご	●北海道ミルクロール【粥】 牛乳	ちりめんじやこ・鶏ひき肉 普通牛乳・●【粥】ロースハム ●【粥】	米・中華めん・やさいソウツ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし・食塩 みりん風調味料・片栗粉
11 火	おにごり(菜めし) ●冷麺【粥】 南瓜のそぼろ煮 フルーツ、すいか	野菜チツツ 牛乳	鶏もも・焼酎料理・かつお節 絹ごし豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・中華めん・やさいソウツ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ
12 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	●コーントースト【粥】 牛乳	鶏もも・焼酎料理・かつお節 絹ごし豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・中華めん・やさいソウツ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ
13 火	おにごり(菜めし) ●冷麺【粥】 南瓜のそぼろ煮 フルーツ、すいか	野菜チツツ 牛乳	鶏もも・焼酎料理・かつお節 絹ごし豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・中華めん・やさいソウツ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ
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	●コーントースト【粥】 牛乳	鶏もも・焼酎料理・かつお節 絹ごし豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・中華めん・やさいソウツ ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ
15 木	●サンボイツチ【粥】 フランスポテト 臭だくさんのコンソメスープ フルーツ、バナナ	●プリン【粥】 牛乳	りんご・普通牛乳 ●【粥】 ●【粥】ロースハム	米・ごま・さつまいも フランスパン・味噌・マーガリン ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ
16 金	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みご飯 さばの香味焼き ●さつまいもサラダ【粥】 しいたけと豆腐の味噌汁 フルーツ、オレゴン	ココアラスク 牛乳	油揚げ・さば・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・さつまいも フランスパン・味噌・マーガリン ●【粥】マヨネーズ	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ
17 土	●チヤンパン【粥】 チンゲン菜とささみの和え物 臭だくさん中華スープ フルーツ、りんご	●シヨコロール【粥】 牛乳	豚ひき肉・ささ身・普通牛乳 ●【粥】	米・味噌・ごま ●【粥】シヨコロール	たまねぎ・たまねぎ たまねぎ	ごいちしよゆ みりん風調味料・だし ごいちしよゆ

19	月	七分つき玄米ごはん 豚肉の生煮焼き ●ポテトサラダ [粥] 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	みたらし団子 牛乳	豚ロース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・白玉粉・車麴 かたくり粉・●[粥]マヨネーズ	上まち・たんじん・黄ピーマン たまねぎ・きゅうり・葉ねぎ パチナ	うすくちしょうゆ・料理酒・食塩 だし・みりん・風調味料 こくちしょうゆ
20	火	七分つき玄米ごはん 鯉の野菜あんかけ 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味の味噌汁	チーヌスナック 牛乳	鯉・油揚げ・たけのこ・水煮豆腐 さつまいも揚げ・淡色辛みそ パルメザンチーズ・普通牛乳	米・かたくり粉・車麴・焼きか オリーブ油 マリーワ油	たまねぎ・たんじん 生しいたけ・ほうろん・そう キヤベツ・刻み昆布 えのきだけ・かたわわかめ 葉ねぎ	みりん・風調味料 こくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・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 さつぱり野菜サラダ フルーツ:ヨーグルト	夏のフルーツゼリー 牛乳	鶏もも・●普通牛乳	米・車麴	たまねぎ・たんじん・トマト・豆腐 しょうが・トマト・きゅうり もも・豆腐・みかん・缶詰 キウイフルーツ パインフルーツ・すいか りんご・飲料・寒天	うすくちしょうゆ みりん・風調味料・だし・ねりごま カレールウ・マリーワ液
23	金	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 冬瓜の海老あんかけ ひじき入り白和え なすと麩の味噌汁	●オレインジコリンチトースト [粥] 牛乳	さば・ムキエビ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●[粥] [粥]	米・かたくり粉・車麴・焼きか 食パン	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース キヤベツ・トマト・コーン パインフルーツ りんご・飲料	うすくちしょうゆ みりん・風調味料・だし・ねりごま みりん・風調味料
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:オレインジ	●カスタードロール [粥] 牛乳	鶏もも・ウインナー・普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも ●[粥]カスタードロール	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース キヤベツ・トマト・コーン パインフルーツ りんご・飲料	だし・ウチヤツマツ・食塩・こくちしょう だし
26	月	七分つき玄米ごはん ハンバーグ ●きゅうりのツナマヨ和え [粥] コンソメスープ フルーツ:バナナ	きなこもち 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 まごちろ詰・きな粉・普通牛乳	米・小麦 ●[粥]カスタードロール	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース キヤベツ・トマト・コーン パインフルーツ りんご・飲料	食塩・こくちしょう・だし
27	火	七分つき玄米ごはん さわらの生煮煮 ●いり豆腐 [粥] 白菜の塩昆布和え かぼちやとろす揚げの味噌汁	オレインジゼリー 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・ごま 良パン・フルーベリー・マヨネーズ	しょうが・たんじん・グリーンピース にんじん・きゅうり・大根 葉ねぎ・パルメザンチーズ みかん・缶詰・寒天	こくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん・風調味料
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:オレインジ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●[粥]卵	米・薄力粉・サラダ油・ごま 良パン・フルーベリー・マヨネーズ	キヤベツ・トマト・もやし にんじん・きゅうり・大根 葉ねぎ・パルメザンチーズ	こくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒・だし ささがきごぼろ
29	木	そばめし なすとパプリカの揚げ浸し ●かきたま汁 [粥] フルーツ:すいか	焼き立てミニアツパルデ ニツシュ 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●[粥]卵	中華めん・米 アツパルデ・ニツシュ	キヤベツ・たんじん・たまねぎ 赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・三つ葉・すいか	ウチヤツマツ 焼きそばソース うすくちしょうゆ・だし みりん・風調味料・食塩
30	金	七分つき玄米ごはん ●八宝菜 [粥] ハンバーグ・サラダ 中華スープ フルーツ:バナナ	フルーツポンチ 牛乳	豚ロース・ささ身・普通牛乳 ●[粥]うすら卵	米・かたくり粉	ほくろい・たんじん・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ グリーンピース・キヤベツ・きゅうり トマト・コーン・かいわれだいちん パチナ・寒天・もも・缶詰 みかん・缶詰	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ
31	土	焼きうどん ●フロッグリーの卵和え [粥] しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	●ミニメロンパン [粥] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●[粥]卵	うどん・●[粥]ミニメロンパン	キヤベツ・たんじん・青ピーマン もやし・あおのり・フロッグリー 生しいたけ・たまねぎ・三つ葉 りんご	焼きそばソース・だし こくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・食塩

☆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
573 kcal	21.7 g	19.3 g	248 mg	2.1 mg	205 μg	0.36 mg	0.44 mg	32 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。

(●)アレルギー食品 ●特定原材料 ▲薬・他原材料