

1月 給食献立表

2020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：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
6	月	七分つき玄米ごはん 鮭の塩焼き ひろうすの炊いたん 麩とえのきのすまし汁 フルーツ：オレンジ	わらびもち 牛乳	鮭・がんとどき・きな粉 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・わらびもち	大根・にんじん・グリーンピース えのきたけ・三つ葉 パレンシアオレンジ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料
7	火	★おせち 七分つき玄米ごはん ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き [卵] 黒豆 麩とわかめのすまし汁 フルーツ：みかん	★七草 七草粥 牛乳かん	ぶり・無頭えび・ぶどう豆 普通牛乳・[卵]	米・車糖・焼きふ	酢レンコン・れんこん 生しいたけ・きぬさや・大根 にんじん・ほうれんそう カットわかめ・三つ葉・みかん せり・なずな・かぶ・大根 みかん缶詰・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩・料理酒 うすくちしょうゆ
8	水	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 切干大根煮 青菜と竹輪のおかか和え 手まり麩と玉ねぎのすまし汁	コーントースト [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 焼き竹輪・かつお節 プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	にんじん・いんげん 切干だいこん・きぬさや チンゲンサイ・たまねぎ 三つ葉・スイートコーン・あおのり	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
9	木	おにぎり (菜めし) ぎつねうどん 春菊と白菜のお浸し フルーツ：オレンジ	ミニスイートポテト 牛乳	ちりめんじゃこ・油揚げ 蒸しかまぼこ・かつお節 普通牛乳	米・うどん・さつまいも・車糖 メープルシロップ	葉ねぎ・しゅんぎく・はくさい にんじん・パレンシアオレンジ りんご飲料	菜めしの素・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
10	金	コーンの炊き込みピラフ あったかポトフ 水菜とツナのサラダ フルーツ：みかん	★鏡開き おぜんざい 牛乳	ウィンナー・シーチキン あずき・普通牛乳	米・じゃがいも・白玉粉・車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ みずな・スイートコーン かいわれだいこん・みかん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 青じそドレッシング・だし
14	火	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの梅しょうゆ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の白和え さつまいもと若布の味噌汁	きなこもち 牛乳	さば・凍り豆腐・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・白玉粉	梅干し・にんじん グリーンピース・ほうれんそう 生しいたけ・カットわかめ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし つきごんにやく・ねりごま
15	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 大根とさつまいもの炊いたん かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ：みかん	ココアラスク 牛乳	豚ロース・さつまいも揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・フランスパン マーガリン	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・大根 かぼちゃ・葉ねぎ・みかん	うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ピュアココア
16	木	七分つき玄米ごはん 八宝菜 [卵] 大豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ：オレンジ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ロース・普通牛乳 [卵]うずら卵	米・かたくり粉・ごま・ごま油 アップルデニッシュ	はくさい・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ グリーンピース・もやし・きゅうり カットわかめ かいわれだいこん パレンシアオレンジ	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料
17	金	ハヤシライス キャベツの和風マヨサラダ [卵] ヨーグルトフルーツソースかけ	野菜チップス 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま・車糖 フルーツソース・さつまいも じゃがいも・サラダ油 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・きゅうり・焼きのり れんこん	ハヤシルウ・ケチャップ・食塩
18	土	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ：りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ロース・普通牛乳	中華めん・車糖・ごま [卵]北海道ミルクパン	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ブロッコリー・えのきたけ りんご	焼きそばソース こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ

20	月	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ [卵] マカロニサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	オレンジゼリー 牛乳	プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]卵・[卵]ベーコン	米・じゃがいも・マカロニ 車糖・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり にんじん・もやし・スイートコーン かわれだいいん パレンシアオレンジ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	食塩・ケチャップ・だし・だし
21	火	七分つき玄米ごはん かれいの磯辺揚げ (松竹組は、メインがぶりしゃ ぶになります) 小松菜の信田和え 豆腐と油揚げの味噌汁	みたらし団子 牛乳	かれい・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・白玉粉 車糖・かたくり粉	あおりのり・しょうが ブロッコリー・トマト・こまつな にんじん・葉ねぎ・みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
22	水	七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ さつまいものレモン煮 キャベツと油揚げのお浸し 白菜と人参の味噌汁	じゃがいもポンデケー ジョ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・パン粉・さつまいも・車糖 じゃがいも・白玉粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん ほしひじき・レモン・キャベツ はくさい・葉ねぎ・スイートコーン えだまめ	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
23	木	★世界の料理～アメリカ～ ロールパン ポークビーンズ きゅうりとツナのサラダ シリアルバナナヨーグルト	アメリカンドッグ 牛乳	豚もも・だいず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト ウインナー・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも コーンフレーク・車糖 カットトマト・サラダ油	にんじん・キャベツ トマト缶詰・きゅうり・バナナ	中濃ソース・ケチャップ・だし フルドレッシング・食塩
24	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 かぼちゃの天ぷら 若布と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	塩ちんすこう 牛乳	鶏もも・厚揚げ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 サラダ油・薄力粉・ラード	にんじん・大根・いんげん かぼちゃ・カットわかめ たまねぎ・三つ葉・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 うすくちしょうゆ
25	土	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:バナナ	カスタードロール [卵] 牛乳	豚ロース・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖 [卵]カスタードロール	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな にんじん・なめこ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
27	月	七分つき玄米ごはん さばの香味焼き 五目豆 麩とたまねぎの味噌汁 フルーツ:みかん	白玉あずぎのせ 牛乳	さば・だいず水煮缶詰 さつまいも・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・ごま・車糖・焼きふ 白玉粉	しょうが・酢レモン 刻み昆布・にんじん きぬさや・たまねぎ・葉ねぎ みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
28	火	★郷土料理～名古屋～ 七分つき玄米ごはん 味噌カツ キャベツとじゃこの梅和え 大根とにんじんのすまし汁 フルーツ:みかん	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	豚ロース・赤色辛みそ 淡色辛みそ・ちりめんじゃこ 豆乳・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖	ブロッコリー・トマト・キャベツ にんじん・梅干し・大根 三つ葉・みかん・かぼちゃ 寒天	食塩・だし・みりん風調味料 うすくちしょうゆ
29	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜とじゃこのお浸し 豆腐のカニあんかけ [卵] なめこ玉ねぎの味噌汁	ココアバナナスコーン 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ かつお節・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]かに風味かまぼこ	米・車糖・かたくり粉・薄力粉 サラダ油	はくさい・にんじん・三つ葉 なめこ・たまねぎ・葉ねぎ バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ ベーキングパウダー・食塩 ビュアココア
30	木	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 胡瓜とえのきのお浸し ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ピザトースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]ロースハム	米・車糖・食パン	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・えのきたけ ほうれんそう パレンシアオレンジ 青ピーマン	しらす・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ケチャップ
31	金	筑前煮 かぶのしょうがあんかけ 湯葉とかまぼこのすまし汁 フルーツ:みかん	大学いも 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・湯葉 蒸しかまぼこ・普通牛乳	車糖・かたくり粉・さつまいも サラダ油	たけのこ・ごぼう・にんじん かぶ・しょうが・三つ葉 みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・食塩

([卵]:アレルギー食品)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	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
586 kcal	22.2 g	19.0 g	80.0 g	266 mg	2.4 mg	219 μg	0.40 mg	0.42 mg	37 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いません。