

5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：調子をとのえる | (その他の食品) |
|------|--|--------------------|---|---------------------------------------|---|---|
| 1 金 | そばめし にんじんしりしり 豆腐と麩のすまし汁 フルーツ:バナナ | 蒸しまんじゅう 牛乳 | 豚ひき肉・シーチキン 絹ごし豆腐・こしあん 普通牛乳 | 米・サラダ油・中華めん・ごま 焼きふ・薄力粉・車糖 | キャベツ・にんじん・もやし 葉ねぎ・あおのり・三つ葉 バナナ | 焼きそばソース・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー |
| 2 土 | 牛丼 小松菜の卵和え [卵] 根菜のすまし汁 フルーツ:りんご | ミニメロンパン [卵] 牛乳 | 牛肉スライス・普通牛乳 | 米・サラダ油・車糖 [卵]ミニメロンパン | たまねぎ・にんじん・こまつな 大根・三つ葉・りんご | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう うすくちしょうゆ・食塩 [卵]錦糸玉子 |
| 7 木 | おにぎり (菜めし) しょうゆラーメン もやしの卵和え [卵] フルーツ:オレンジ | 白玉あずきのせ 牛乳 | 焼き豚・ゆで小豆缶詰 普通牛乳・[卵]卵 | 米・中華めん ラーメンスープの素・白玉粉 | カットわかめ・もやし スイートン・葉ねぎ・にんじん パレンシアオレンジ | 菜めしの素・こいくちしょうゆ だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 |
| 8 金 | わかめごはん クリームシチュー キャベツとさつまいもの煮浸し フルーツ:バナナ | 野菜チップス 牛乳 | 鶏もも・普通牛乳・さつまいも | 米・じゃがいも・車糖 さつまいも・サラダ油 | にんじん・たまねぎ・キャベツ グリーンピース・バナナ れんこん | 炊き込みわかめ クリームシチューの素 こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 |
| 9 土 | チャーハン [卵] ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ:りんご | ショコラロール [卵] 牛乳 | 豚ひき肉・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵 | 米・サラダ油・車糖・ごま [卵]ショコラロール | 葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ブロッコリー スイートン・カットわかめ かいわれだいこん・りんご | だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ |
| 11 月 | 七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き さつまいものレモン煮 水菜と油揚げのお浸し 大根と玉ねぎの味噌汁 | ツナサンド [卵] 牛乳 | さば・油揚げ・淡色辛みそ シーチキン・普通牛乳 | 米・ごま・さつまいも・車糖 食パン・[卵]マヨネーズ | しょうが・レモン・みずな にんじん・大根・葉ねぎ きゅうり | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし |
| 12 火 | 七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 豆苗とウインナーのソテー 五目豆 なめこと玉ねぎの味噌汁 | 牛乳 わらびもち | 鶏もも・ウインナー だいたい水餃子・さつまいも 淡色辛みそ・普通牛乳 きな粉 | 米・薄力粉・サラダ油・車糖 わらびもち | トウモロコシ・たまねぎ・刻み昆布 にんじん・きぬぎや・なめこ 葉ねぎ | こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・食塩・こしょう うすくちしょうゆ・だし |
| 13 水 | ★料理長おまかせメニュー 桜エビの炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ オクラ納豆 フルーツ:バナナ | かぼちゃのおやき 牛乳 | さくらえび・油揚げ・大正えび 糸引き納豆・普通牛乳 | 米・さつまいも・サラダ油 薄力粉・白玉粉・車糖・ごま ごま油 | アスパラガス・なす・オクラ バナナ・かぼちゃ | みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ |
| 14 木 | カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト | いちごジャムサンド 牛乳 | 牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳 | 米・じゃがいも・車糖・食パン いちごジャム | たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり キャベツ・もも缶詰 みかん缶詰 | カレールー・フンド'レッシング' |
| 15 金 | 七分つき玄米ごはん しゃきしゃき肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん もやしと人参の味噌汁 フルーツ:バナナ | ぶどうゼリー 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 | 米・サラダ油・車糖 かたくり粉 | たまねぎ・れんこん・しょうが にんじん・グリーンピース かぼちゃ・もやし・葉ねぎ バナナ・ぶどう飲料・寒天 ぶどう | 食塩・片栗粉 こいくちしょうゆ・穀物酢・だし みりん風調味料 |
| 16 土 | ビビンバ丼 春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ | カスタードロール [卵] 牛乳 | 豚ひき肉・普通牛乳 [卵]ロースハム | 米・ごま・ごま油・はるさめ 車糖・[卵]カスタードロール 牛乳 | にんじん・もやし ほうれんそう・きゅうり たまねぎ・かいわれだいこん パレンシアオレンジ | 焼肉のたれ・穀物酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------|---|---|---|---|
| 18 | 月 | 七分つき玄米ごはん かれのいのみニエル かぼちゃとひき肉のカレー炒め 水菜とツナの和え物 コンソメスープ | みたらし団子 牛乳 | かれい・鶏ひき肉 シーチキン・普通牛乳 | 米・薄力粉・マーガリン 白玉粉・車麴・かたくり粉 | かぼちゃ・たまねぎ・みずな にんじん・もやし・スイートコーン かいわれだいこん | 食塩・カレー粉・だし・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料 |
| 19 | 火 | ★郷土料理～滋賀～ おにぎり(菜めし) 近江ちゃんぼん 赤こんにゃく入り白和え フルーツ:バナナ | オレンジゼリー 牛乳 | 豚肉スライス・木綿豆腐 普通牛乳 | 米・中華めん・車麴 | キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・生しいたけ バナナ・オレンジ飲料 みかん缶詰・寒天 | 菜めしの素・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料 赤こんにゃく・ねりごま |
| 20 | 水 | 七分つき玄米ごはん 鶏肉と卵の親子煮 [卵] もやしと竹輪のごま和え しいたけと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:りんご | ココアラスク 牛乳 | 鶏もも・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵 | 米・車麴・フランスパン マーガリン | たまねぎ・グリーンピース もやし・にんじん・生しいたけ 葉ねぎ・りんご | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ビュアココア |
| 21 | 木 | 七分つき玄米ごはん 肉豆腐 さつまいもサラダ [卵] 大根と麩の味噌汁 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 | 牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 | 米・車麴・さつまいも・焼きふ アップルデニッシュ [卵]マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・大根 葉ねぎ・バレンシアオレンジ | しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 |
| 22 | 金 | 七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ | ブルーベリージャムサン ド 牛乳 | 豚ロース・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳 | 米・車麴・食パン ブルーベリージャム | しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ 切干しだいこん・きぬさや 三つ葉・バナナ | うすくちしょうゆ・料理酒・だし こいくちしょうゆ・食塩 |
| 23 | 土 | おにぎり(わかめ) 京風あんかけうどん 小松菜としらすのお浸し フルーツ:りんご | ミニメロンパン [卵] 牛乳 | 油揚げ・鶏もも・蒸しかまぼこ 湯葉・ちりめんじゃこ 普通牛乳 | 米・うどん・かたくり粉 [卵]ミニメロンパン | たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・こまつな・りんご | 焼き込みわかめ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし |
| 25 | 月 | 七分つき玄米ごはん 赤魚の生姜煮 青菜と油揚げのお浸し 新じゃがいものそぼろあんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁 | あんごごま団子 牛乳 | あかうお・油揚げ・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳 | 米・車麴・じゃがいも かたくり粉・焼きふ・米粉・ごま サラダ油 | しょうが・こまつな・にんじん グリーンピース・たまねぎ 葉ねぎ | こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料 |
| 26 | 火 | 七分つき玄米ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 竹輪のいそべ揚げ えのぎと人参の味噌汁 | ピザトースト [卵] 牛乳 | 牛肉スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]ロースハム | 米・じゃがいも・車麴・ごま 薄力粉・食パン | にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり カットわかめ・あおのり えのぎたけ・葉ねぎ 青ピーマン | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩・ケチャップ |
| 27 | 水 | 七分つき玄米ごはん 豚肉とアスパラの卵炒め [卵] キャベツと桜えびのお浸し 手まり麩とにんじんのすまし汁 フルーツ:りんご | お麩キャラメル 牛乳 | 豚もも・さくらえび・普通牛乳 [卵]卵 | 米・サラダ油・焼きふ・焼きふ 車麴・無塩バター | アスパラガス・たまねぎ にんじん・キャベツ・三つ葉 りんご | オイスターソース 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・食塩 |
| 28 | 木 | 七分つき玄米ごはん かしのゆず味噌焼き さつまいもの天ぷら 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:オレンジ | 豆乳かぼちゃプリン 牛乳 | 鶏もも・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳 | 米・車麴・さつまいも サラダ油・薄力粉・焼きふ | ゆず・いんげん・たまねぎ 葉ねぎ・バレンシアオレンジ かぼちゃ・寒天 | みりん風調味料・食塩・だし うすくちしょうゆ |
| 29 | 金 | ★世界の料理～ドイツ～ 麦ロールパン アイントプフ ジャーマンポテト [卵] フルーツ:バナナ | 米粉クッキー 牛乳 | ウインナー・だいたず水煮缶詰 調製豆乳・きな粉・普通牛乳 [卵]ベーコン | ロールパン・じゃがいも 有塩バター・米粉・車麴 サラダ油 | たまねぎ・キャベツ・にんじん バナナ | だし・うすくちしょうゆ・食塩 バセリ |
| 30 | 土 | ミートソースパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:りんご | 北海道ミルクロール [卵] 牛乳 | 牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳 | スパゲッティ・乾・サラダ油 [卵]北海道ミルクパン | たまねぎ・にんじん ほうれんそう・スイートコーン 生しいたけ かいわれだいこん・りんご | ミートソース・トマト・食塩 こしょう・だし・だし |

([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 | 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 604 kcal | 22.1 g | 18.6 g | 245 mg | 2.5 mg | 217 μg | 0.38 mg | 0.42 mg | 29 mg |

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。