

4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)
1 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 わかたけ汁 フルーツ:バナナ	フレンチトースト [卵] 牛乳	豚ロース・油揚げ・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油・車糖 フランスパン	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・切干しだいこん きぬさや・たけのこ カットわかめ・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
2 木	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜と油揚げのお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:オレンジ	小魚と大豆のかりかり 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・大豆・煮干し	米・車糖・ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ・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・薄口醤油・ かたくり粉
3 金	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 白菜と桜えびのお浸し かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏もも・厚揚げ・さくらえび かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉	にんじん・大根・いんげん はくさい・かぼちゃ・葉ねぎ バナナ・ぶどう飲料・寒天 ぶどう缶詰	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
4 土	カレー風味チャーハン もやしとの和え物 コンソメスープ フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	米・[卵]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 もやし・にんじん・きゅうり かいわれだいこん バレンシアオレンジ	こしょう・カレー粉・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・だし
6 月	おにぎり (わかめ) 肉うどん 青菜の胡麻和え フルーツ:バナナ	白玉あずきのせ 牛乳	牛肉スライス・蒸しかまぼこ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・うどん・車糖・ごま・白玉粉	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ・バナナ	炊き込みわかめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
7 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ トマトと新玉ねぎのサラダ 青菜とにんじんの味噌汁 フルーツ:りんご	もちもち豆乳かぼちゃ蒸 しパン 牛乳	鶏もも・かつお削り節 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・米粉 車糖	キャベツ・トマト・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん りんご・かぼちゃ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング・だし ベーキングパウダー
8 水	七分つき玄米ごはん さわらの味噌マヨ焼き [卵] 水菜とツナの和え物 五目豆 麩と玉ねぎのすまし汁	りんごゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ シーチキン・だいわ水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・いんげん みずな・刻み昆布 えのきたけ・三つ葉 りんご飲料・りんご缶詰・寒天	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
9 木	カレーライス 春キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	ピザトースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・ちりめんじゃこ ヨーグルト・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]ロースハム	米・じゃがいも・車糖 フルーツソース・食パン	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ 青ピーマン	カレールウ・フレンチドレッシング ケチャップ
10 金	★世界の料理～中国～ 七分つき玄米ごはん ホイコーロー リャンパンアングア (きゅうりの酢 物) 中華風かき玉スープ [卵] フルーツ:オレンジ	お麩キャラメル 牛乳	豚もも・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・焼きふ・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	だし・オイスターソース うすくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩・だし
11 土	三色丼 [卵] ほうれん草のり納豆あえ えのきと麩のすまし汁 フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏ひき肉・挽きわり納豆 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・サラダ油・焼きふ [卵]ミニメロンパン	こまつな・にんじん ほうれんそう・焼きのり えのきたけ・三つ葉・りんご	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
13 月	七分つき玄米ごはん かわいいムニエル アスパラと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	きなこもち 牛乳	かわいい・きな粉・普通牛乳 [卵]卵	米・薄力粉・マーガリン 白玉粉・車糖・[卵]マヨネーズ	トマト・アスパラガス・たまねぎ にんじん・スイートポテト・バナナ	食塩・だし・だし
14 火	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	2色クッキー 牛乳	プロセスチーズ・豆乳 普通牛乳・[卵]卵 [卵]ベーコン	米・じゃがいも・マカロニ 薄力粉・かたくり粉 マーガリン・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・キャベツ バレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ・だし・だし
15 水	★料理長おまかせメニュー ごぼうの炊き込みご飯 さわらの煮つけ 春キャベツの信田和え 豆腐としいたけの味噌汁 フルーツ:りんご	コーントースト [卵] 牛乳	油揚げ・さわら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・食パン [卵]マヨネーズ	ごぼう・にんじん・葉の花 キャベツ・生しいたけ・葉ねぎ りんご・スイートコーン・あおのり	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし ささがきごぼう こいくちしょうゆ

16	木	七分つき玄米ごはん かしの味噌焼き ひじきの和風煮 さといものえびあんかけ 麩とごぼうのすまし汁	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ ムキエビ・普通牛乳	米・車糖・さといも・焼きふ アップルデニッシュ	ほしひじき・にんじん グリーンピース・三つ葉	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 ささがきごぼう・食塩
17	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ ビーンズサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	野菜チップ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・だいず水煮缶詰 シーチキン・普通牛乳	米・パン粉・さつまいも じゃがいも・サラダ油 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん・バナナ れんこん	食塩・こしょう・だし・だし
18	土	おにぎり (菜めし) 五目うどん 青菜とささみのお浸し フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	牛もも・油揚げ・ささ身 かつお節・普通牛乳	米・うどん [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・葉ねぎ・にんじん チンゲンサイ・りんご	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
20	月	七分つき玄米ごはん 鮭のソグツツスかけ [卵] ジャーマンポテト 和風スパゲティサラダ コンソメスープ	みたらし団子 牛乳	鮭・ウインナー・シーチキン 普通牛乳	米・じゃがいも スパゲッティ・乾・白玉粉 車糖・かたくり粉	たまねぎ・トマト・きゅうり にんじん・スイートコーン カットわかめ・もやし かいわれだいこん	アジチ'レッシング・だし こいくちしょうゆ・バセリ 青じそドレッシング・だし みりん風調味料 [卵]ウグアイトドレッシング
21	火	七分つき玄米ごはん 牛ごぼうの卵とじ [卵] きゅうりとわかめの酢の物 さつまいものレモン煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁	きなこラスク 牛乳	牛肉スライス・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・ごま・さつまいも フランスパン・マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり カットわかめ・レモン・葉ねぎ	ささがきごぼう こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢
22	水	たけのごはん 鶏肉のいそ揚げ もやしのごま和え なすとしめじの味噌汁 フルーツ:バナナ	オレンジゼリー 牛乳	油揚げ・ささ身・淡色辛みそ 普通牛乳	米・てんぷら粉・サラダ油 ごま・車糖	たけのこ・にんじん・あおのり もやし・きゅうり・なす ほんしめじ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天	うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
23	木	七分つき玄米ごはん 八宝菜 [卵] 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:りんご	ブルーベリージャムサン ド 牛乳	豚もも・普通牛乳 [卵]うずら卵・[卵]ロースハム	米・かたくり粉・ほろさめ ごま油・食パン ブルーベリージャム	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・きゅうり カットわかめ かいわれだいこん・りんご	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料
24	金	★郷土料理～鹿児島～ さつまずもじ (ちらし寿司) [卵] 水菜と油揚げのお浸し さつま汁 フルーツ:バナナ	蒸しまんじゅう 牛乳	さつま揚げ・油揚げ・鶏もも 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・薄力粉	にんじん・乾しいたけ 切干しだいこん・きぬさや みずな・大根・葉ねぎ バナナ	穀物酢・ささがきごぼう こいくちしょうゆ・だし つきこんにやく ベーキングパウダー [卵]錦糸玉子
25	土	ナポリタンスパゲティ [卵] ブロッコリーと竹輪のおかか和 え コンソメスープ フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	焼き竹輪・かつお節 普通牛乳・[卵]ロースハム	スパゲッティ・乾・サラダ油 車糖・[卵]カスタードロール	青ピーマン・たまねぎ ブロッコリー・にんじん カットわかめ・ほんしめじ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	ケチャップ・食塩 うすくちしょうゆ・だし・だし
27	月	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 厚揚げの生姜あんかけ 麩とたまねぎの味噌汁	わらびもち 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ かつお節・厚揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・焼きふ わらびもち	はくさい・にんじん・しょうが グリーンピース・たまねぎ 葉ねぎ	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
28	火	七分つき玄米ごはん かれのピカタ [卵] ポテトサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	かれい・普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ラード・車糖 [卵]マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・きゅうり・もやし スイートコーン・かいわれだいこん バレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ・だし・だし ピュアココア
30	木	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つくね 水菜と油揚げのお浸し 若布と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・薄力粉・車糖・サラダ油	たまねぎ・にんじん・しそ みずな・カットわかめ・三つ葉 りんご・バナナ	ささがきごぼう・片栗粉・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

([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
584 kcal	22.6 g	18.6 g	259 mg	2.4 mg	204 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。