

5月 給食献立表

2020年

長寿院保育園3歳未満児

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	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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ ミニメロンパン [卵] 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	ハイハイ・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	野菜せんべい 白玉あずきのせ 牛乳	焼き豚・ゆで小豆缶詰 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・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 ｽｰﾄｰﾝ・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 キャベツとさつま揚げの煮浸し フルーツ:バナナ	野菜チップ 野菜チップス 牛乳	鶏もも・普通牛乳・さつま揚げ	やさいチップ・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	ハイハイ 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	ハイハイ・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 ｽｰﾄｰﾝ・カットわかめ かいわれだいごん・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ 牛乳 わらびもち	鶏もも・ウインナー だいたず水煮缶詰・さつま揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 きな粉	ハイハイ・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・きぬさや・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・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	カレーウ・ｱｲﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
15	金	七分つき玄米ごはん 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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ピピン丼 春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	ハイハイ 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	ハイハイ・米・ごま・ごま油 はるさめ・車糖 [卵]カスタードロール	にんじん・もやし ほうれんそう・きゅうり たまねぎ・かいわれだいごん 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 かれのいムニエル かぼちゃとひき肉のカレー炒め 野菜とツナの和え物 コンソメスープ	野菜チップ みたらし団子 牛乳	かれい・鶏ひき肉 シーチキン・普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 マーガリン・白玉粉・車糖 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 かわれだいいん	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) 近江ちゃんぽん 赤こんにやく入り白和え フルーツ:バナナ	ハイハイ オレンジゼリー 牛乳	豚肉スライス・木綿豆腐 普通牛乳	ハイハイ・米・中華めん 車糖	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 赤こんにやく・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	野菜チップ 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	やさいチップ・米・車糖 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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・米・車糖 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	野菜チップ 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	やさいチップ・米・車糖 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 切干しいたけ・きぬぎや 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	ハイハイ 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	ハイハイ・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	炊き込みわかめ 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 新じゃがいものそばろあんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁	野菜チップ あんこごま団子 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	やさいチップ・米・車糖 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 ぎゅうりとわかめの酢の物 竹輪のいそべ揚げ えのきと人参の味噌汁	ハイハイ 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	ハイハイ・米・じゃがいも 車糖・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 えのきたけ・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	野菜チップ お麩キャラメル 牛乳	豚もも・さくらえび・普通牛乳 [卵]卵	やさいチップ・米・サラダ油 焼きふ・焼きふ・車糖 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 かしわのゆず味噌焼き 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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・米・車糖 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	野菜チップ 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	やさいチップ・ロールパン じゃがいも・有塩バター・米粉 車糖・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 パセリ
30	土	ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:りんご	ハイハイ 北海道ミルクロール[卵] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	ハイハイ・スパゲティ、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 生しいたけ かわれだいいん・りんご	ミートソース・トマト・食塩 こしょう・だし・だし

([卵]: 卵料理-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
478 kcal	17.3 g	14.6 g	194 mg	1.8 mg	172 μg	0.30 mg	0.31 mg	22 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。