

4月 給食献立表

2020年

長寿院保育園3歳未満

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	野菜チップ フレンチトースト [卵] 牛乳	豚ロース・油揚げ・普通牛乳 [卵]卵	やさいチップ・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	野菜せんべい 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・煮干し・大豆	野菜せんべい・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・うすくちしょうゆ
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	野菜チップ 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	やさいチップ・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 もやしの和え物 コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ハイハイ カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳	ハイハイ・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ 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	ハイハイ・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 背そドレッシング・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	野菜チップ りんごゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ シーチキン・だいたず水魚缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	やさいチップ・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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・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 リョパンファツア (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	ハイハイ お麩キャラメル 牛乳	豚もも・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・サラダ油 車糖・ごま油・ごま・焼きふ 魚塩バター	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	ハイハイ 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	ハイハイ・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 ほうれん草・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 かわいいのムニエル 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	野菜チップ きなこもち 牛乳	かわいい・きな粉・普通牛乳 [卵]卵	やさいチップ・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・スイートコーン・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	ハイハイ 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	ハイハイ・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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 かしわの味噌焼き 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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・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 野菜チップ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・だいた煮缶詰 シーチキン・普通牛乳	やさいチップ・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	ハイハイ 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	ハイハイ・米・うどん [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・薬ねぎ・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 鮭のピコソルトかけ [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	野菜チップ みたらし団子 牛乳	鮭・ウインナー・シーチキン 普通牛乳	やさいチップ・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	レシド レシダグ・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]クアアインド レシダグ
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	ハイハイ 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	ハイハイ・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・薬ねぎ	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	たけのこごはん 鶏肉のいそべ揚げ 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	野菜チップ オレンジゼリー 牛乳	油揚げ・ささ身・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・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・薬ねぎ・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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・米・かたくり粉 はるさめ・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～ さつまずし (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	野菜チップ 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	やさいチップ・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・きぬぎや みずな・大根・薬ねぎ 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ー [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	ハイハイ 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	ハイハイ・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	ハイハイ 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	ハイハイ・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 薬ねぎ	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	野菜せんべい ココアちんすこう 牛乳	かれのい・普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・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 ビュアココア
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	野菜せんべい バナナケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	野菜せんべい・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
468 kcal	17.9 g	14.8 g	209 mg	1.7 mg	164 μg	0.28 mg	0.33 mg	24 mg

※材料の割合により、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。