

# 6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	月	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き いり豆腐【卵】 もやしのごま和え ゆばと玉ねぎのすまし汁	わらびもち 牛乳	さわら・甘みそ・木綿豆腐 湯葉・きな粉・普通牛乳 【卵】卵	米・ごま・わらびもち	にんじん・グリーンピース もやし・たまねぎ・三つ葉	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
2	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 水菜とひじきのサラダ ウインナーとたまねぎのソテー コンソメスープ	オレンジゼリー 牛乳	鶏もも・シーチキン ウインナー・普通牛乳	米・車糖	みずな・にんじん・ほしひじき たまねぎ・スイートコーン ほんしめじ かいわれだいこん オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ 青じそドレッシング・食塩 こしょう・だし・だし
3	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの炊いたん なすの冷やしあんかけ 豆腐とわかめの味噌汁	みたらしこうや 牛乳	豚コース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 サラダ油	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・なす・えだまめ カットわかめ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
4	木	★郷土料理～岩手～ おにぎり(わかめ) もりおか冷麺風【卵】 煮しめ フルーツ:バナナ	野菜チップス 牛乳	焼き豚・焼き豆腐・普通牛乳 【卵】卵	米・中華めん・さつまいも じゃがいも・サラダ油	きゅうり・トマト・にんじん 生しいたけ・きぬさや・バナナ れんこん	炊き込みわかめ・冷やし中華 だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
5	金	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ【卵】 キャロットラペ マカロニサラダ【卵】 コンソメスープ	ツナサンド【卵】 牛乳	プロセスチーズ・シーチキン 普通牛乳・【卵】卵 【卵】ロースハム	米・じゃがいも・マカロニ 食パン・【卵】マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース にんじん・きゅうり・スイートコーン もやし・スイートコーン かいわれだいこん	食塩・ケチャップ・マリネ液 パセリ・だし・だし
6	土	具だくさん牛丼 青菜と竹輪のお浸し さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール【卵】 牛乳	牛肉スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 【卵】北海道ミルクパン	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
8	月	七分つき玄米ごはん 鮭のムニエル ポパイサラダ【卵】 ズッキーニとしめじのカレー炒め コンソメスープ	白玉あずきのせ 牛乳	鮭・ゆで小豆缶詰・普通牛乳 【卵】ベーコン	米・薄力粉・マーガリン サラダ油・白玉粉	ほうれんそう・トマト スイートコーン・ズッキーニ ほんしめじ・たまねぎ にんじん・かいわれだいこん	食塩・フレンチドレッシング・だし カレー粉・だし
9	火	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つくね じゃがいもの金平 なめこわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	あじさいゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 さつまいも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・ごま・ごま油 車糖	たまねぎ・にんじん・しそ いんげん・なめこ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ 寒天・ぶどう飲料	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
10	水	そばめし 豆腐のカニあんかけ【卵】 青菜と油揚げのお浸し 玉ねぎとしいたけの味噌汁	ココアラスク 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳 【卵】かに風味かまぼこ	中華めん・米・車糖 かたくり粉・フランスパン マーガリン	キャベツ・にんじん・三つ葉 こまつな・生しいたけ たまねぎ・葉ねぎ	焼きそばソース 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・ビュアココア
11	木	七分つき玄米ごはん チンジャオロース 胡瓜の中華和え 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	牛もも・普通牛乳	米・サラダ油・ごま油・ごま アップルデニッシュ	たまねぎ・青ピーマン にんじん・たけのこ・きゅうり カットわかめ・もやし・葉ねぎ 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
12	金	七分つき玄米ごはん 豚カツ きゅうりとわかめの酢の物 なすとにんじんの味噌汁 フルーツ:バナナ	コーントースト【卵】 牛乳	豚ヒレ・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・ごま・食パン 【卵】マヨネーズ	キャベツ・きゅうり カットわかめ・にんじん・なす 葉ねぎ・バナナ・スイートコーン あおりのり	食塩・とんかつソース 穀物酢・こいくちしょうゆ・だし
13	土	焼きうどん ブロッコリーとツナの和え物 しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	ショコラロール【卵】 牛乳	鶏もも・シーチキン・普通牛乳	うどん・【卵】ショコラロール	キャベツ・にんじん 青ピーマン・もやし・あおりのり ブロッコリー・生しいたけ たまねぎ・三つ葉・りんご	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
15	月	七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ もやしと竹輪のごま和え 五目豆 麩と玉ねぎの味噌汁	みたらし団子 牛乳	たら・焼き竹輪 だいたい水煮缶詰・さつまいも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・焼きふ 白玉粉	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・もやし 刻み昆布・葉ねぎ	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

16	火	大葉とじゃこのおかかごはん 鶏肉から揚げ 青菜とえのきのお浸し ごぼうとわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩キャラメル 牛乳	ちりめんじゃこ・かつお節 鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・焼きふ 車糖・無塩バター	しそ・トマト・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん カットわかめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・ささがきごぼう
17	水	★料理長おまかせメニュー ちらし寿司 [卵] 冷やし小鉢 冷やし茶わん蒸し [卵] フルーツ:りんご	あんこごま団子 牛乳	鶏もも・ゆで大豆缶詰 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・米粉・ごま サラダ油	にんじん・乾しいたけ 焼きのり・酢レンコン きぬさや・とうがんとミニトマト こまつな・ゆりね・生しいたけ 三つ葉・りんご	穀物酢・こいくちしょうゆ 寿司海老・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし [卵]錦糸玉子
18	木	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 ささみとチンゲン菜の中華炒め 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ	りんごゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳・[卵]ロースハム	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ	たまねぎ・生しいたけ にんじん・チンゲンサイ きゅうり・カットわかめ スイートコーン・かいわれだいこん りんご飲料・寒天・りんご缶詰	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
19	金	七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ キャベツと竹輪のごま和え 玉ねぎとえのきの味噌汁 フルーツ:バナナ	ピザトースト [卵] 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・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・パン粉・ごま・食パン	たまねぎ・にんじん しょうが・もやし・キャベツ えのきたけ・葉ねぎ・バナナ 青ピーマン	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
20	土	チキンライス コールスローサラダ [卵] 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・普通牛乳 [卵]ロースハム	米・[卵]マヨネーズ [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 キャベツ・にんじん・きゅうり ほんしめじ・大根 かいわれだいこん バレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩・だし
22	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪の和え物 じゃが芋の煮物 油揚げと玉ねぎのすまし汁	磯辺焼き風 牛乳	さば・焼き竹輪・油揚げ 普通牛乳	米・ごま・じゃがいも・車糖 白玉粉	しょうが・もやし・にんじん たまねぎ・三つ葉・焼きのり	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
23	火	七分つき玄米ごはん 八宝菜 [卵] 春雨の酢の物 [卵] 具だくさん中華スープ フルーツ:バナナ	フルーツミックスゼリー 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・はるさめ・車糖	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・スイートコーン かいわれだいこん・バナナ りんご飲料・寒天・りんご缶詰 キウイフルーツ・みかん缶詰	だし・だし・うすくちしょうゆ 穀物酢・食塩
24	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉とパプリカのクリーム煮 豆苗とウインナーのソテー 胡瓜とトマトのサラダ コンソメスープ	フレンチトースト [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・ウインナー [卵]卵	米・サラダ油・ごま フランスパン・車糖	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・トウモロコシ・きゅうり トマト・大根・にんじん かいわれだいこん	クリームシチューの素・だし 食塩・こしょう 青じそドレッシング・だし
25	木	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・豆乳・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 フルーツソース	たまねぎ・にんじん グリーンピース・アスパラガス キャベツ・きゅうり・かぼちゃ 寒天	カレールー 青じそドレッシング
26	金	★世界の料理～韓国～ ビビンバ風 海鮮チヂミ トックスープ [卵] フルーツ:オレンジ	米粉クッキー 牛乳	牛もも・干しえび・調整豆乳 きな粉・普通牛乳・[卵]卵	米・ごま・ごま油・薄力粉 米粉・車糖・サラダ油	にんじん・だいずもやし ほうれんそう・にら・葉ねぎ バレンシアオレンジ	焼肉のたれ・ポン酢・だし うすくちしょうゆ
27	土	おにぎり (わかめ) 野菜たっぷりラーメン きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ:バナナ	ミニメロンパン [卵] 牛乳	焼き豚・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま・[卵]ミニメロンパン	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・きゅうり・カットわかめ しょうが・バナナ	炊き込みわかめ こいくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩・だし
29	月	コーンごはん かわいいのマヨチーズ [卵] 夏野菜のトマト煮 コンソメスープ フルーツ:オレンジ	小魚と大豆のかりかり 牛乳	かれい・プロセスチーズ 煮干し・だいず水煮缶詰 普通牛乳	米・マーガリン・じゃがいも 車糖・かたくり粉・ごま [卵]マヨネーズ	スイートコーン・えだまめ ズッキーニ・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト缶詰 にんじん・バレンシアオレンジ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 パセリ・だし
30	火	七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 水菜と油揚げのお浸し なすのおろし煮 夏大根とオクラのすまし汁	じゃがいもボンデケー ジョ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・白玉粉 サラダ油	みずな・にんじん・なす・大根 オクラ・スイートコーン・えだまめ	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・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	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
568 kcal	22.0 g	17.6 g	267 mg	2.3 mg	194 μg	0.37 mg	0.44 mg	33 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。