

7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	麦ロールパン ビーフシチュー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	大聖いも 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン、じゃがいも・車糖 さつまいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん ほんしめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ アスパラガス・もも缶詰 みかん缶詰	ビーフシチューMix ケチャップ・7レド'レシグ'
2	木	七分つき玄米ごはん 鮭のさっぱりカラフルソースがけ 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	コーントースト [卵] 牛乳	鮭・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・トマト・きゅうり キャベツ・にんじん・もやし オクラ・バレンシアオレンジ スイートコーン・あおのり	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 食塩・だし
3	金	七分つき玄米ごはん 和風オムレツ [卵] 小松菜のお浸し ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・湯葉 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・かたくり粉 焼きふ・車糖	にんじん・ほしひじき ブロッコリー・葉ねぎ こまつな・三つ葉・バナナ ぶどう飲料・寒天・ぶどう	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
4	土	和風きのこスパゲティ [卵] ブロッコリーのミモザサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	普通牛乳・[卵]ベーコン [卵]卵	スパゲティ、乾・サラダ油 有塩バター・[卵]マヨネーズ [卵]ミニメロンパン	ぶなしめじ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・もやし スイートコーン・かいわれだいこん りんご	うすくちしょうゆ・食塩・だし
6	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	白玉あずきのせ 牛乳	鶏もも・シーチキン ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・白玉粉・[卵]マヨネーズ	なす・黄ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・トマト缶詰 キャベツ・にんじん・もやし 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・パセリ
7	火	★七夕献立 おにぎり (菜めし) 七夕そうめん [卵] かぼちゃと牛肉の五目煮 フルーツ：すいか	七夕ゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ・牛肉スライス 普通牛乳	米・手延そうめん・車糖	オクラ・にんじん・かぼちゃ ほしひじき・グリーンピース すいか・りんご飲料・寒天 オレンジ飲料	菜めしの素・寿司海老 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 [卵]錦糸玉子
8	水	七分つき玄米ごはん さわらの煮つけ 冬瓜の海老あんかけ もやしのごま和え たまねぎと油揚げの味噌汁	いちごラスク 牛乳	さわら・ムキエビ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま フランスパン・いちごジャム マーガリン	しょうが・とうがん・もやし にんじん・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
9	木	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 青菜としめじの中華和え 中華スープ [卵] フルーツ:りんご	マラーカオ [卵] 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・豆乳・普通牛乳 [卵]卵	米・ごま油・車糖・かたくり粉 薄力粉・車糖	たまねぎ・生しいたけ にんじん・こまつな ほんしめじ かいわれだいこん・りんご	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし ベーキングパウダー・食塩
10	金	七分つき玄米ごはん 夏野菜いっぱい野菜ハンバーグ 水菜とひじきのサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	お麩キャラメル 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン だいず水煮缶詰・普通牛乳	米・パン粉・焼きふ・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー・みずな ほしひじき・オクラ かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
11	土	きのこたっぷり中華丼 3色ナムル 中華スープ フルーツ：スイカ	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・ぶなしめじ まいたけ・葉ねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん もやし・スイートコーン カットわかめ かいわれだいこん・すいか	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース・だし うすくちしょうゆ
13	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ キャベツの塩昆布和え 玉ねぎとしめじの味噌汁 フルーツ:りんご	磯辺焼き風 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・白玉粉 車糖	トマト・キャベツ・にんじん 塩昆布・たまねぎ・ほんしめじ 葉ねぎ・りんご・焼きのり	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
14	火	★郷土料理～京都～ かやくご飯 たらの西京焼き 賀茂なすのそばろあんかけ 水菜とゆばのお浸し 手まり麩と豆腐のすまし汁	水ようかん 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ 鶏ひき肉・湯葉・絹ごし豆腐 ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・車糖・焼きふ	きんとき・ごぼう・なす グリーンピース・みずな にんじん・三つ葉	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・片栗粉 こいくちしょうゆ

15	水	七分つき玄米ごはん 牛肉のレモンソテー ポテトサラダ [卵] 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ:すいか	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・じゃがいも フランスパン・車糖 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・レモン にんじん・きゅうり カットわかめ・葉ねぎ・すいか オレンジ飲料	食塩・こいくちしょうゆ・だし
16	木	七分つき玄米ごはん 筑前煮 きゅうりとしらすの酢の物 えのぎと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	鶏もも・焼き竹輪 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ 薄力粉・ラード	たけのこ・ごぼう・にんじん きゅうり・カットわかめ えのぎたけ・三つ葉 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 穀物酢・食塩 うすくちしょうゆ
17	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ マカロニサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・[卵]ロースハム	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・マカロニ アップルデニッシュ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン・ほんしめじ かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ だし
18	土	焼きそば 青菜とささみのお浸し 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	豚もも・ささ身・かつお節 普通牛乳	中華めん・[卵]ショコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・生しいたけ 三つ葉・りんご	焼きそばソース 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
20	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪のごま和え かぼちゃの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	さば・焼き竹輪・ソフト豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・ごま・車糖・米粉 サラダ油	しょうが・もやし・にんじん かぼちゃ・カットわかめ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
21	火	★土用丑の日献立 うな丼 [卵] 焼きなす 冷やし素麺 フルーツ:すいか	野菜チップス 牛乳	うなぎ・普通牛乳	米・手延そうめん・さつまいも じゃがいも・サラダ油	なす・しょうが・葉ねぎ・大根 すいか・れんこん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 [卵]錦糸玉子
22	水	七分つき玄米ごはん 照り焼きママーレードチキン ひじき入り白和え 根菜の味噌汁 フルーツ:バナナ	もちもち豆乳さつまいも 蒸しパン 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・甘みそ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・マーメイド・薄力粉 車糖・米粉・さつまいも サラダ油	ブロッコリー・こまつな ほしひじき・にんじん・葉ねぎ バナナ	みりん風調味料・食塩 こいくちしょうゆ・ねりごま うすくちしょうゆ ささがきごぼう・だし ベーキングパウダー
25	土	おにぎり (わかめ) けんちんうどん 小松菜としらすのお浸し フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	豚肉スライス・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・うどん [卵]カスタードロール	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・こまつな バレンシアオレンジ	炊き込みわかめ つきこんにゃく うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
27	月	えびの炊き込みピラフ うの花 豆と野菜のスープ [卵] フルーツ:すいか	わらびもち 牛乳	ムキエビ・おから だいたず水煮缶詰・きな粉 普通牛乳・[卵]ベーコン	米・有塩バター・車糖 じゃがいも・わらびもち	スイートコーン・青ピーマン にんじん・生しいたけ きぬさや・たまねぎ・すいか	だし・だし・うすくちしょうゆ バセリ
28	火	★世界の料理～フランス～ バケット チキンフリカッセ マセドワーズサラダ [卵] ピシソワーズ フルーツ:バナナ	マドレーヌ [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・おから [卵]卵	フランスパン・薄力粉 無塩バター・じゃがいも グラニュー糖・マーガリン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・ぶなしめじ 赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・きゅうり・スイートコーン バナナ	食塩・だし ベーキングパウダー
29	水	七分つき玄米ごはん たらのパン粉チーズ焼き [卵] キャベツとにんじんのマリネ ミネストローネ [卵] フルーツ:オレンジ	ピザトースト [卵] 牛乳	たら・バルメザンチーズ プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]ベーコン・[卵]ロースハム	米・サラダ油・パン粉・車糖 じゃがいも・食パン [卵]マヨネーズ	バセリ・ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ トマト缶詰 バレンシアオレンジ 青ピーマン	穀物酢・食塩・だし・バセリ ケチャップ
30	木	七分つき玄米ごはん 肉団子の酢豚風 春雨の中華サラダ [卵] 中華かきたまスープ [卵] フルーツ:りんご	オレンジゼリー 牛乳	肉団子・普通牛乳 [卵]ロースハム・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・はるさめ ごま油	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン きゅうり・葉ねぎ・カットわかめ りんご・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・みりん風調味料 だし
31	金	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	野菜クッキー 牛乳	鶏もも・だいたず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・米粉 コーンスターチ・サラダ油 メープルシロップ	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・もも缶詰 かぼちゃ	カレールウ 青じそドレッシング・片栗粉 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
556 kcal	20.4 g	17.3 g	243 mg	2.1 mg	211 μg	0.35 mg	0.42 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。