

# 8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 土	おにぎり(わかめ) 野菜たっぷりラーメン 3色ナムル フルーツ:すいか	ミニメロンパン [卵] 牛乳	焼き豚・普通牛乳	米・中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま油・ごま [卵]ミニメロンパン	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・ほうれんそう・すいか	炊き込みわかめ こいくちしょうゆ・だし
3 月	七分つき玄米ごはん さわらのゆうあん焼き オクラとささ身のおかか和え 厚揚げのそぼろあんかけ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	豆乳白玉しるこ 牛乳	さわら・ささ身・かつお節 厚揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 豆乳・普通牛乳・鶏ひき肉	米・車糖・かたくり粉・白玉粉 ごま	ゆず・オクラ・トマト グリーンピース・たまねぎ 葉ねぎ	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
4 火	七分つき玄米ごはん 五目マーボーなす 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	ブルーベリーラスク 牛乳	豚ひき肉・赤色辛みそ 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・フランスパン マーガリン ブルーベリージャム	なす・たまねぎ・生しいたけ にんじん・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	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし・だし
5 水	七分つき玄米ごはん 肉じゃが こまつなとえのきのお浸し てまり麩と湯葉のすまし汁 フルーツ:オレンジ	ピザトースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・かつお節・湯葉 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・焼きふ 食パン	にんじん・たまねぎ グリーンピース・こまつな えのきたけ・三つ葉 パレンシアオレンジ 青ピーマン	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 ケチャップ
6 木	麦ロールパン 鶏肉と大豆の夏野菜煮込み キャベツとにんじんのマリネ フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 普通牛乳	ロールパン・車糖・サラダ油	ズッキーニ・たまねぎ かぼちゃ・トマト缶詰 キャベツ・にんじん・バナナ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	食塩・ケチャップ・だし・パセリ 穀物酢
7 金	★郷土料理～沖繩～ ジュシー(炊き込みごはん) 豆腐チャンプルー [卵] きゅうりのもずく和え 沖繩風味噌汁 フルーツ:すいか	ココアちんすこう 牛乳	豚ひき肉・豚もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]	米・車糖・薄力粉・ラード	にんじん・ほしひじき・葉ねぎ たまねぎ・にら・もやし きゅうり・もずく・あおさ とうがん・すいか	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・食塩 ビュアココア
8 土	焼きうどん ブロッコリーの卵和え [卵] しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚もも・普通牛乳・[卵]	うどん・[卵]北海道ミルクパン	キャベツ・にんじん 青ピーマン・もやし・あおのり 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
11 火	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みご飯 さばの香味焼き ポテトサラダ [卵] しいたけと豆腐の味噌汁 フルーツ:バナナ	わらびもち 牛乳	油揚げ・さば・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・ごま・じゃがいも わらびもち・[卵]マヨネーズ	えだまめ・ほしひじき にんじん・しょうが・たまねぎ 生しいたけ・葉ねぎ・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
12 水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜のお浸し さといもと苕布の味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップス 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 さといも・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・カットわかめ 葉ねぎ・れんこん・ パレンシアオレンジ	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 食塩
13 木	七分つき玄米ごはん 油淋鶏 春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	米粉のバナナケーキ 牛乳	鶏もも・豆乳・普通牛乳 [卵]ロースハム	米・サラダ油・車糖・ごま油 はるさめ・米粉	しょうが・白ねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン たまねぎ・かいわれだいこん パレンシアオレンジ・バナナ	料理酒・こいくちしょうゆ 片栗粉・穀物酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー
14 金	おにぎり(菜めし) 冷麺 [卵] 南瓜のそぼろ煮 フルーツ:バナナ	トマトゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ・鶏ひき肉 普通牛乳・[卵]ロースハム [卵]	米・中華めん・車糖	きゅうり・もやし・かぼちゃ グリーンピース・バナナ トマト缶詰・りんご飲料・寒天	菜めしの素 冷やし中華のたれ・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料・片栗粉
15 土	チャーハン [卵] チンゲン菜とささみの和え物 貝だくさん中華スープ フルーツ:りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・ささ身・普通牛乳 [卵]	米・車糖・ごま [卵]ショコラロール	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・スイートコーン かいわれだいこん・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

17	月	七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ キャベツと焼き油揚げの和え物 じゃがいもと麩の味噌汁 フルーツ：バナナ	みたらし団子 牛乳	たら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 じゃがいも・焼きふ・白玉粉	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・キャベツ 葉ねぎ・バナナ	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
18	火	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 小松菜のごま和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ：オレンジ	水ようかん 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・こしあん 普通牛乳	米・車糖・ごま	にんじん・いんげん・ごまつな ぶなしめじ・えのきたけ 三つ葉・パレンシアオレンジ 寒天	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
19	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき入り白和え かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ：すいか	お麩塩キャラメル 牛乳	豚ロース・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・無塩バター	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ ごまつな・ほしひじき かぼちゃ・葉ねぎ・すいか	うすくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま だし・食塩
20	木	★世界の料理～インド～ ターメリックライス チキンカレー マリネサラダ フルーツヨーグルト	夏のフルーツゼリー 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・しょうが・トマト きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・キウイフルーツ パイナップル・すいか りんご飲料・寒天	ターメリック・カレー粉・だし カレールウ・マリネ液
21	金	鮭ちらし寿司 水菜とゆばの和え物 人参とえのきのすまし汁 フルーツ：バナナ	四角いメロンパン 牛乳	鮭・湯葉・普通牛乳	米・車糖・ごま・食パン おとりぎンス・無塩バター	しそ・たくあん漬・焼きのり みずな・にんじん・えのきたけ 三つ葉・バナナ・レモン	穀物酢・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
22	土	チキンライス キャベツのソテー コンソメスープ フルーツ：りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・ウィンナー・普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも [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・スイートコーン かいわれだいこん・りんご	だし・ケチャップ・食塩 こしょう
24	月	七分つき玄米ごはん かれのいムニエル ラタトゥイユ コンソメスープ フルーツ：オレンジ	きなこもち 牛乳	かれのい・きな粉・普通牛乳	米・薄力粉・マーガリン・車糖 オリーブ油・白玉粉	ズッキーニ・赤ピーマン 黄ピーマン・たまねぎ・にんじん スイートコーン・パレンシアオレンジ	食塩・トマト・だし・ケチャップ パセリ
25	火	★料理長おまかせメニュー とうもろこしご飯 すずきの照り焼き ほうれん草のおろし和え さといもと油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ	オレンジゼリー 牛乳	すずき・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・有塩バター・さつまいも ごま・さといも・車糖	スイートコーン・酢レンコン ほうれん草・にんじん・大根 葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
26	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ もやしといんげんのごま和え 根菜の味噌汁 フルーツ：オレンジ	かぼちゃかりんとう 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・ごま 車糖	トマト・もやし・にんじん いんげん・葉ねぎ パレンシアオレンジ かぼちゃ	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・片栗粉
27	木	そばめし なすとパブリカの揚げ浸し 豆と野菜のスープ [卵] フルーツ：すいか	甘酒プリン(アルコールなし) 牛乳	豚もも・だいたい水煮缶詰 豆乳・普通牛乳 [卵]ベーコン	中華めん・米・じゃがいも 米こうじ・車糖	キャベツ・にんじん・なす 赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・すいか・寒天	ウスターソース 焼きそばソース うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし・パセリ
28	金	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ [卵] きゅうりのツナマヨ和え [卵] コンソメスープ フルーツ：バナナ	焼ききたてアップルデニッシュ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 まぐろ缶詰・[卵]卵	米・パン粉・ごま アップルデニッシュ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・プロッコリー きゅうり・キャベツ・にんじん オクラ・バナナ	食塩・こしょう・だし
29	土	そばろ丼 [卵] プロッコリーとツナの和え物 麩となめこの味噌汁 フルーツ：りんご	粒あんデニッシュ 牛乳	鶏ひき肉・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・サラダ油・焼きふ 小倉あんパイ	きぬさや・プロッコリー にんじん・なめこ・葉ねぎ りんご	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
31	月	七分つき玄米ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の信田和え かぼちゃの炊いたん 豆腐とわかめのすまし汁	りんごゼリー 牛乳	鮭・甘みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖	ごまつな・にんじん・かぼちゃ カットわかめ・三つ葉 りんご飲料・寒天・りんご缶詰	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] : 卵・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
562 kcal	21.2 g	16.8 g	244 mg	2.2 mg	202 μg	0.36 mg	0.42 mg	31 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。