

11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)
2	月	七分つき玄米ごはん さけのゆうあん焼き いり豆腐 [卵] キャベツとわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩ラスク 牛乳	鮭・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・焼きふ・車糖・オリーブオイル	ゆず・にんじん・グリーンピース キャベツ・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・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ
4	水	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 きゅうりとしらすの酢の物 ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 ちりめんじゃこ・湯葉 プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ 食パン・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・カットわかめ・三つ葉 バナナ・スイートコーン・あおのり	しらたき・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩・うすくちしょうゆ
5	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き もやしとハムの和え物 [卵] かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ミニスイートポテト 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳・[卵]ロースハム	米・ごま・さつまいも・車糖	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・もやし きゅうり・かぼちゃ・葉ねぎ バレンシアオレンジ りんご飲料	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
6	金	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ [卵] 和風スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	プロセスチーズ・シーチキン 豆乳・普通牛乳・[卵]卵 [卵]ベーコン	米・じゃがいも スパゲッティ、乾、車糖	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん スイートコーン・みずな・もやし かいわれだいこん・バナナ かぼちゃ・寒天	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
7	土	ミートスパゲティ 青菜のソテー [卵] コンソメスープ フルーツ:柿	ショコラロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳 [卵]ベーコン	スパゲッティ、乾、サラダ油 [卵]ショコラロール	たまねぎ・にんじん・こまつな ほんしめじ かいわれだいこん・かき	トマト・だし・食塩・こしょう
9	月	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 厚揚げと大根の煮物 きのこことこんにゃくの金平 若布と玉ねぎの味噌汁	いももち 牛乳	さば・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・ごま油・車糖 じゃがいも	大根・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・カットわかめ たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし つきこんにゃく・片栗粉
10	火	くりごはん かしわのゆず味噌焼き さつまいものレモン煮 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	ママレードラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	日本ぐり・米・車糖 さつまいも・焼きふ フランスパン・マーガリン マーマレード	ゆず・いんげん・レモン たまねぎ・葉ねぎ・バナナ	食塩・みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
11	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ さつまいもサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	おはぎ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・つぶしあん きな粉・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 さつまいも・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・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 食塩・パセリ・だし・もち米
12	木	七分つき玄米ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のお浸し なめこと麩の味噌汁 フルーツ:りんご	ドーナツ 牛乳	牛もも・かつお節 淡色辛みそ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・車糖・焼きふ 初特々キックス・白玉粉	にんじん・たまねぎ・しょうが こまつな・なめこ・葉ねぎ りんご	ささがきごぼう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
13	金	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ [卵] マリネサラダ 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	牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳・[卵]卵	米・パン粉 アップルデニッシュ	たまねぎ・マッシュルーム トマト・ブロッコリー 黄ピーマン・スイートコーン はくさい・かいわれだいこん バナナ	食塩・こしょう デミグラスソース・マリネ液 だし
14	土	チャーハン [卵] ほうれん草のしらす和え 中華スープ フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚ひき肉・ちりめんじゃこ 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油 [卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれん草・スイートコーン もやし・かいわれだいこん りんご	だし・食塩・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	月	七分つき玄米ごはん かれのい磯辺揚げ キャベツのごま酢和え 里芋と麩の味噌汁 フルーツ：りんご	フルーツ豆乳プリン 牛乳	かれのい・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・ごま 車糖・さといも・焼きふ	あおのり・しょうが・トマト キャベツ・にんじん・葉ねぎ りんご・みかん缶詰・もも缶詰 寒天	こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし
17	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き かぶのえびあんかけ しめじと玉ねぎの味噌汁 フルーツ：オレンジ	いちごの蒸しパン 牛乳	鶏もも・ムキエビ・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・薄力粉 いちごジャム	かぶ・ぶなしめじ・たまねぎ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
18	水	★郷土料理～山梨～ ほうとう風 水菜と油揚げのお浸し フルーツ：みかん	焼きおにぎり 牛乳	豚ばら・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	うどん・米・ごま	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・白ねぎ・みずな みかん	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
19	木	コーンの炊き込みピラフ あったかポトフ マカロニサラダ [卵] フルーツ：バナナ	野菜チップス 牛乳	ウインナー・普通牛乳 [卵]ロースハム	米・有塩バター・じゃがいも マカロニ・さつまいも サラダ油・[卵]マヨネーズ	スイートコーン・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり バナナ・れんこん	食塩・だし・うすくちしょうゆ
20	金	★世界の料理～オーストラリア～ 七分つき玄米ごはん チキンシュニッツェル ツナとトマトのサラダ [卵] マッシュポテト コンソメスープ	アンザックビスケット 牛乳	鶏むね・シーチキン・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 じゃがいも・有塩バター オートミール・車糖 無塩バター メープルシロップ [卵]マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・トマト スイートコーン・たまねぎ かいわれだいこん	食塩・とんかつソース・だし
21	土	きのこたっぷり中華丼 きゅうりとしらすの酢の物 中華スープ フルーツ：りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ロース・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・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 きゅうり・にんじん カットわかめ・チンゲンサイ スイートコーン・りんご	こいくちしょうゆ・だし オイスターソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ
24	火	チキンカレー 水菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	わらびもち 牛乳	鶏もも・シーチキン ヨーグルト・きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 わらびもち	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みずな もも缶詰・みかん缶詰	カレールー 青じそドレッシング
25	水	クロワッサン 冬野菜たっぷりクラムチャウ ダー [卵] 茎入りブロッコリーのソテー フルーツ：バナナ	大学いも 牛乳	あさり・普通牛乳・ウインナー [卵]ベーコン	クロワッサン・サラダ油 さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん・かぶ はくさい・ブロッコリー スイートコーン・バナナ	クリームシチューの素・だし 食塩・こいくちしょうゆ
26	木	★料理長おまかせメニュー さつまいもごはん ぶり大根 青菜とゆばの和え物 かぶと油揚げの味噌汁 季節のフルーツ：みかん	米粉のりんごケーキ 牛乳	ぶり・湯葉・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	さつまいも・米・ごま・車糖 米粉・サラダ油	大根・ほうれんそう・にんじん かぶ・葉ねぎ・みかん・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー
27	金	七分つき玄米ごはん アジのカレー風味フライ 大根とさつま揚げの炊いたん じゃがいもと人参の味噌汁 フルーツ：りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	あじ・さつま揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・じゃがいも・米粉 コーンスターチ メープルシロップ	ブロッコリー・トマト・大根 えのきたけ・葉ねぎ・りんご かぼちゃ	食塩・カレー粉 とんかつソース こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 片栗粉
28	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：オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・ウインナー・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 パレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩 こしょう
30	月	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き かぼちゃのそばろあんかけ 白菜の塩昆布和え 油揚げとわかめのすまし汁	ごま団子 牛乳	さわら・甘みそ・鶏ひき肉 油揚げ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・米粉 ごま・サラダ油	酢レンコン・かぼちゃ グリーンピース・はくさい にんじん・塩昆布 カットわかめ・三つ葉	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・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
586 kcal	20.9 g	19.5 g	246 mg	2.3 mg	183 μg	0.35 mg	0.42 mg	34 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。