

1月 給食献立表

2021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)
4 月	お弁当	お菓子				
5 火	七分つき玄米ごはん 鮭の塩焼き ひろうすの炊いたん 麩とえのきのすまし汁 フルーツ：バナナ	わらびもち 牛乳	鮭・がんとどき・きな粉 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・わらびもち	大根・にんじん・グリーンピース えのきたけ・三つ葉・バナナ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料
6 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの炊いたん かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ：オレンジ	コーントースト [卵] 牛乳	豚ロース・さつま揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・食パン [卵]マヨネーズ	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・大根 かぼちゃ・葉ねぎ パレンシアオレンジ スイートコン・あおのり	うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
7 木	★おせち料理 七分つき玄米ごはん ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き [卵] 黒豆 麩とわかめのすまし汁 フルーツ：みかん	七草粥 牛乳かん	ぶり・無頭えび・ぶどう豆 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・焼きふ	酢レンコン・れんこん 生しいたけ・きぬさや・大根 にんじん・ほうれんそう カットわかめ・三つ葉・みかん せり・なずな・かぶ・大根 みかん缶詰・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩・料理酒 うすくちしょうゆ
8 金	けんちんうどん [卵] 竹輪のいそべ揚げ 白菜と桜えびのお浸し フルーツ：バナナ	おにぎり (菜めし) 麦茶	豚肉スライス・焼き竹輪 さくらえび・かつお節 ちりめんじゃこ・[卵]卵	うどん・薄力粉・米	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・あおのり・はくさい パレンシアオレンジ	つきごんにやく うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 こいくちしょうゆ・菜めしの素 麦茶
9 土	ミートスパゲティ マリネサラダ コンソメスープ フルーツ：りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳	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・水菜・トマト スイートコン・もやし かいわれだいこん・りんご	トマトソース・だし・食塩・こしょう マリネドレッシング・だし
12 火	★まがわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草の白和え えのきと麩のすまし汁	黒豆きな粉ドーナツ 牛乳	さば・凍り豆腐・木綿豆腐 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・車糖・焼きふ お餅・ミックス・白玉粉	しょうが・にんじん グリーンピース・ほうれんそう 生しいたけ・えのきたけ 三つ葉	料理酒・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ つきごんにやく・ねりごま 食塩
13 水	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 青菜とえのきのおかか和え 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ：みかん	いちごラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・普通牛乳	米・車糖・焼きふ フランスパン・いちごジャム オリーブ油	にんじん・いんげん チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・三つ葉・みかん	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
14 木	★世界の料理～ ロールパン ポークピーンズ きゅうりとツナのサラダ シリアルパイヨーグルト	バナナマフィン [卵] 牛乳	鶏もも・だいたい水餃子 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	ロールパン・じゃがいも コーンフレーク・車糖 無塩バター・薄力粉	にんじん・キャベツ トマト缶詰・きゅうり パイナップル・バナナ	中濃ソース・ケチャップ・だし アジパコ・レタス・食塩 ベーキングパウダー シナモン・ナツメグ
15 金	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つくね もやしといんげんのごま和え さといもと若布の味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜チップス 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・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・しそ ブロッコリー・もやし いんげん・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ・れんこん	さががきごぼう・片栗粉・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
16 土	しょうゆラーメン 3色ナムル フルーツ：りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	焼き豚・普通牛乳	中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま油・ごま [卵]北海道ミルクパン	カットわかめ・もやし スイートコン・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん・りんご	こいくちしょうゆ・だし・だし
18 月	七分つき玄米ごはん かれの磯辺揚げ 小松菜の信田和え 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ：みかん	お麩ラスク 牛乳	かれのい・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・焼きふ 車糖・オリーブ油	あおのり・しょうが・トマト こまつな・にんじん・葉ねぎ みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし

19	火	七分つき玄米ごはん 筑前煮 かぼちゃの天ぷら 若布と玉ねぎのすまし汁 フルーツ：りんご	ストロベリーチーズス コーン 牛乳	鶏もも・焼き竹輪 クリームチーズ・普通牛乳	米・車糖・サラダ油・薄力粉 おトケキックス・無塩バター いちごジャム	たけのこ・ごぼう・にんじん かぼちゃ・カットわかめ たまねぎ・三つ葉・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 うすくちしょうゆ
20	水	ハヤシライス コールスローサラダ [卵] フルーツヨーグルト	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト 豆乳・普通牛乳	米・車糖・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・きゅうり スイート缶詰・もも缶詰 みかん缶詰・かぼちゃ・寒天	ハヤシルウ・ケチャップ・食塩
21	木	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨の中華サラダ [卵] 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	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ・アップルデニッシュ [卵]卵	たまねぎ・生しいたけ にんじん・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	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
22	金	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:バナナ	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・マカロニ 米粉・コーンスターチ サラダ油・メープルシロップ [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・もやし・スイート かいわれだいこん・バナナ かぼちゃ	食塩・ケチャップ・だし 片栗粉
23	土	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	豚ロース・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖 [卵]カスタードロール	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな にんじん・なめこ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
25	月	七分つき玄米ごはん さわらのゆであん焼き 五目豆 麩とたまねぎの味噌汁 フルーツ：バナナ	ごま団子 牛乳	さわら・だいず水煎餅 さつま揚げ・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・米粉・ごま サラダ油	ゆず・酢レンコン・刻み昆布 にんじん・きぬさや・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ	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
26	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ いろいろ野菜の金平 にんじんとしめじの味噌汁 フルーツ：りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ごま・ごま油 車糖・黒砂糖 レーズン&フルーツピール	トマト・にんじん・いんげん ぶなしめじ・葉ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 ささがきごぼう・だし ベーキングパウダー・食塩
27	水	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 胡瓜とえのきのお浸し さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・薄力粉 ラード	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・えのきたけ バレンシアオレンジ	しらたき・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・食塩 ビュアココア
28	木	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 かぶのえびあんかけ なめこ玉ねぎの味噌汁	ピザトースト 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ かつお節・ムキエビ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・食パン	はくさい・にんじん・かぶ 三つ葉・なめこ・たまねぎ 葉ねぎ・青ピーマン	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・ケチャップ
29	金	★郷土料理～名古屋～ 七分つき玄米ごはん 味噌カツ 水菜と油揚げのお浸し 大根とにんじんのすまし汁 フルーツ：みかん	ミニスイートポテト 牛乳	豚ロース・赤色辛みそ 淡色辛みそ・油揚げ・豆乳 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・さつまいも	キャベツ・みずな・にんじん 大根・三つ葉・みかん りんご飲料	食塩・だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
30	土	鮭チャーハン [卵] ブロッコリーとツナの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ：りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鮭・シーチキン・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油 [卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ブロッコリー カットわかめ・りんご	食塩・こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし

([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
585 kcal	21.9 g	18.6 g	251 mg	2.3 mg	205 μg	0.37 mg	0.42 mg	28 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。