

4月 給食献立表

2021年

長寿院保育園3歳未満児

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	木	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜と油揚げのお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜せんべい コーントースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	野菜せんべい・米・砂糖・ごま じゃがいも・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ・菜の花 パレンシアオレンジ スイートコーン・あおのり	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
2	金	七分つき玄米ごはん 油淋鶏 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	野菜チップ いちごゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	やさしいチップ・米・サラダ油 車糖・ごま油・はるさめ	しょうが・白ねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン カットわかめ かいわれだいこん・バナナ りんご飲料・寒天・いちご	料理酒・こいくちしょうゆ 片栗粉・鶏物酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
3	土	カレー風味チャーハン もやしと卵の和え物 [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	ハイハイ カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・ごま [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 もやし・にんじん・きゅうり かいわれだいこん・りんご	こしょう・カレー粉・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・だし
5	月	七分つき玄米ごはん ポークチャップ マカロニサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	野菜チップ お麩キャラメル 牛乳	豚ロース・普通牛乳	やさしいチップ・米・マカロニ 焼きふ・車糖・オリーブ油 [卵]マヨネーズ	にんじん・青ピーマン たまねぎ・きゅうり・大根 かいわれだいこん パレンシアオレンジ	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし
6	火	七分つき玄米ごはん さわらの味噌マヨ焼き [卵] 水菜とツナのサラダ 五目豆 たまねぎと若布のすまし汁	ハイハイ キャロットバナナケーキ 牛乳	さわら・淡色辛みそ シーチキン・だいたい水餃子 さつま揚げ・普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・米粉 コンスターチ・サラダ油 メープルシロップ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・いんげん みずな・測み昆布 カットわかめ・三つ葉・バナナ オレンジ飲料	中華ドレッシング うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 片栗粉・ベーキングパウダー
7	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 小松菜と卵のお浸し [卵] かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ 黒豆きな粉ドーナツ 牛乳	鶏もも・厚揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	やさしいチップ・米・車糖 かたくり粉・お好み焼き 白玉粉	にんじん・大根・いんげん こまつな・かぼちゃ・菜の花 バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし [卵]錦糸玉子
8	木	★世界の料理～中国～ 七分つき玄米ごはん ホイコーロー Ryoban Jangja (きゅうりの群 物) 中華風かき玉スープ [卵] フルーツ:りんご	野菜せんべい 手作り饅頭 牛乳	鶏もも・こしあん・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・米・サラダ油 車糖・ごま油・ごま・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ かいわれだいこん・りんご	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・鶏物酢 食塩・だし ベーキングパウダー
9	金	ロールパン ビーフシチュー かぼちゃサラダ [卵] フルーツ:バナナ	ハイハイ りんごゼリー 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	ハイハイ・ロールパン じゃがいも ブルーベリー・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 かぼちゃ・きゅうり・バナナ りんご飲料・寒天 西洋なし缶詰	ビーフシチュー Mix ケチャップ・食塩
10	土	親子丼 [卵] ほうれん草のしらす和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:りんご	ハイハイ ミニmelonパン [卵] 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・米・車糖 かたくり粉・さつまいも [卵]ミニmelonパン	たまねぎ・グリーンピース ほうれん草・にんじん・りんご [卵]	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
12	月	ひじきごはん(ごま入り) かしわの味噌焼き 切干大根煮 さといものえびあんかけ 麩とごぼうのすまし汁	野菜チップ 杏仁豆腐 牛乳	油揚げ・鶏もも・淡色辛みそ ムキエビ・普通牛乳 加糖練乳	やさしいチップ・米・ごま・車糖 さといも・焼きふ	にんじん・生しいたけ ほしひじき・いんげん 切干だいこん・きぬぎや えだまめ・三つ葉・寒天 パインアップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ ささきごぼう・食塩
13	火	七分つき玄米ごはん アジのフライ アスパラと卵のサラダ [卵] にんじんとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:バナナ	ハイハイ お好み焼き [卵] 牛乳	あじ・淡色辛みそ・干しえび 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・じゃがいも [卵]マヨネーズ	キャベツ・アスパラガス たまねぎ・にんじん・菜の花 バナナ・あおのり	食塩・とんかつソース・だし ベーキングパウダー お好み焼きソース
14	水	大豆入りカレー キャベツとツナの和風サラダ フルーツヨーグルト	野菜チップ ピザトースト 牛乳	鶏もも・だいたい水餃子 シーチキン・ヨーグルト プロセスチーズ・鶏ひき肉 普通牛乳	やさしいチップ・米・じゃがいも 車糖・食パン	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・青ピーマン	カレールー 青じそドレッシング・食塩 ケチャップ
15	木	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麹煮 白菜とじゃこのお浸し 麩とたまねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜せんべい 焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ロース・ちりめんじゃこ かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米 じゃがいも・米こうじ・車糖 焼きふ・アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・はくさい 菜の花・パレンシアオレンジ	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
16	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] ビーンズサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	野菜チップ 野菜チップ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 だいたい水餃子・シーチキン [卵]卵	やさしいチップ・米・パン粉 さつまいも・じゃがいも サラダ油	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん・バナナ れんこん	食塩・こしょう・マリネ液・だし だし
17	土	野菜たっぷりラーメン [卵] 青菜としめじの中華和え フルーツ:りんご	ハイハイ 北海道ミルクロール [卵] 牛乳	焼き豚・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・中華めん ラーメンスープの素・ごま油 [卵]北海道ミルクパン	キャベツ・もやし・にんじん 菜の花・こまつな・ほんしめじ りんご	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・だし

19	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	野菜チップ 水ようかん 牛乳	鶏もも・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	やさしいチップ・米・車糖・ごま かたくり粉	いんげん・きゅうり カットわかめ・にんじん かぼちゃ・グリーンピース たまねぎ・葉ねぎ・寒天	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢・だし うすくちしょうゆ・食塩
20	火	七分つき玄米ごはん 鮭のさっぱりカラフルソースがけ 和風スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ハイハイン きなこラスク 牛乳	鮭・シーチキン・きな粉 普通牛乳	ハイハイン・米・車糖 スパゲッティ、乾 フランスパン・マーガリン	たまねぎ・トマト・きゅうり にんじん・スイート カットわかめ・もやし かいわれだいこん パレンシアオレンジ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 醬じそドレッシング・だし
21	水	たけのごはん 鶏肉のいそべ揚げ もやしのごま和え なすとしめじの味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ いちごの蒸しパン 牛乳	油揚げ・ささ身・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	やさしいチップ・米・てんぷら粉 サラダ油・ごま・薄力粉・車糖 いちごジャム	たけのこ・にんじん・トマト あおのり・もやし・いんげん なす・ほんしめじ・葉ねぎ バナナ	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 ベーキングパウダー
22	木	京風あんかけうどん【卵】 さといものから揚げ 青菜の胡麻和え フルーツ:バナナ	野菜せんべい おにぎり(ちりめん・わかめ) 麦茶	油揚げ・鶏もも・湯葉・ささ身 ちりめんじゃこ・【卵】	野菜せんべい・うどん かたくり粉・さといも・サラダ油 ごま・米	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・チンゲンサイ バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 片栗粉・こいくちしょうゆ 炊き込みわかめ・麦茶
23	金	★郷土料理～九州～ さつまいも(ちらし寿司) 【卵】 炊きあわせ さつまいも汁 フルーツ:りんご	野菜チップ クッキー【卵】 牛乳	さつまいも・鶏もも 淡色辛みそ・普通牛乳 【卵】	やさしいチップ・米・車糖 さといも・さつまいも・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	にんじん・乾しいたけ 切干しだいこん・きぬさや かぼちゃ・大根・葉ねぎ りんご	穀物酢・ささがきごぼう こいくちしょうゆ・梅麩 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし つきこんにやく・【卵】錦糸玉子
24	土	ナポリタンスパゲティ【卵】 マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	ハイハイン カスタードロール【卵】 牛乳	普通牛乳・【卵】ロースハム	ハイハイン・スパゲッティ、乾 サラダ油 【卵】カスタードロール	青ピーマン・たまねぎ・トマト ブロッコリー・黄ピーマン ほんしめじ かいわれだいこん・りんご	ケチャップ・食塩・マリネ液 だし
26	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ トマトと新玉ねぎのサラダ 根菜の味噌汁 フルーツ:バナナ	ハイハイン わらびもち 牛乳	鶏もも・かつお削り節 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイン・米・薄力粉 サラダ油・わらびもち	キャベツ・トマト・たまねぎ きゅうり・にんじん・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング ささがきごぼう・だし
27	火	七分つき玄米ごはん かれのピカタ【卵】 ポテトサラダ【卵】 コンソメスープ フルーツ:オレンジ	野菜せんべい ココアあんすこう 牛乳	かれい・普通牛乳・【卵】	野菜せんべい・米・薄力粉 サラダ油・じゃがいも・ラード 車糖・【卵】マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・きゅうり・もやし スイート・かいわれだいこん パレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ・だし ビュアココア
28	水	★料理長おまかせメニュー ごぼうの炊き込みご飯 さわらの煮つけ 春キャベツの信田和え 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ:りんご	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	油揚げ・さわら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・車糖	ごぼう・にんじん・菜の花 キャベツ・生しいたけ・葉ねぎ りんご・かぼちゃ・寒天	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし ささがきごぼう こいくちしょうゆ
30	金	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つくね 水菜と油揚げのお浸し ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 湯葉・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	やさしいチップ・米・焼きふ 米粉・ごま・サラダ油	たまねぎ・にんじん・しそ みずな・三つ葉・バナナ	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 うすくちしょうゆ・食塩

【卵】:74g(食)

☆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
461 kcal	17.3 g	14.4 g	203 mg	1.6 mg	162 μg	0.26 mg	0.31 mg	22 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。