

4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)
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	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	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・葉ねぎ パレンシアオレンジ ストロベリー・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	いちごゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・砂糖・ごま油 はるさめ	しょうが・白ねぎ・きゅうり にんじん・ストロベリー 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・穀物酢 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	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	米・ごま [卵]カスタードロール	たまねぎ・貴ピーマン 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	お麩キャラメル 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・マカロニ・焼きふ・卵 オリーブ油・[卵]マヨネーズ	にんじん・貴ピーマン 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] 野菜とツナのサラダ 五目豆 たまねぎと苜蓿のすまし汁	キャロットバナナケーキ 牛乳	さくら・淡色辛みそ シーチキン・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	米・砂糖・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・にんじん・いんげん みずな・菊苣布 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	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	米・砂糖・かたくり粉 お竹めしが入る・白玉粉	にんじん・大根・いんげん こまつな・かぼちゃ・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし [卵]鶏糸玉子
8	木	★世界の料理～中国～ 七分つき玄米ごはん ホイコーロー リッパンツァンア (きゅうりの酢物) 中華風かき玉スープ [卵] フルーツ:りんご	手作り饅頭 牛乳	豚もも・こしあん・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油・砂糖・ごま油 ごま・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん 貴ピーマン・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・穀物酢 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	りんごゼリー 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも プレーンヨーグルト・砂糖 [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 さつままいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・砂糖・かたくり粉 さつままいも・[卵]ミニメロンパン	たまねぎ・グリーンピース ほうれん草・にんじん・りんご	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	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	米・ごま・砂糖・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 切干しだいこん・きぬさや 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・クワイフルーツ	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 ささがきごぼう・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	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	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・葉ねぎ 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	ピザトースト 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 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	米・じゃがいも・砂糖・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・貴ピーマン	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	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	米・じゃがいも・米こうじ・砂糖 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 葉ねぎ・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 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 だいず水煮缶詰・シーチキン [卵]卵	米・パン粉・さつままいも 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	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	焼き豚・普通牛乳・[卵]卵	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 葉ねぎ・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	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	米・砂糖・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	きなこラスク 牛乳	鮭・シーチキン・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・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 バレンシアオレンジ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 青じそドレッシング・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	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	米・てんぷら粉・サラダ油 ごま・薄力粉・砂糖 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	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]卵	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～ さつますもじ (ちらし寿司) [卵] 炊きあわせ さつま汁 フルーツ:りんご	クッキー [卵] 牛乳	さつま揚げ・鶏もも 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・砂糖・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 切干しいたけ・きぬさや かぼちゃ・大根・葉ねぎ りんご	穀物酢・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	カスタードロール [卵] 牛乳	普通牛乳・[卵]ロースハム	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	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	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	ココアちんすこう 牛乳	かれい・普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ラード・砂糖 [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 スイートコーン・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 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 豆腐としいたけの味噌汁 フルーツ:りんご	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	油揚げ・さわか・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・砂糖	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	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	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] : 7レタ - 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
575 kcal	21.7 g	18.1 g	252 mg	2.3 mg	202 μg	0.33 mg	0.41 mg	29 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。