

6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 | 火 | 七分つき玄米ごはん アジのフライ マカロニサラダ [卵] えのきとごぼうの味噌汁 フルーツ:バナナ | ハイハイ オレンジゼリー 牛乳 | あじ、淡色辛みそ・普通牛乳 | ハイハイ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・マカロニ 車糖・[卵]マヨネーズ | キャベツ・きゅうり・たまねぎ スイートコーン・えのきたけ 葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰 | 食塩・とんかつソース ささがきごぼう・だし |
| 2 | 水 | きのご炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの和風煮 かぼちゃとたまねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ | 野菜チップ もちもち豆乳さつまいも 蒸しパン 牛乳 | 油揚げ・鶏もも・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳 | やさいちップ・米・ごま・車糖 米粉・サラダ油・さつまいも | 生しいたけ・ぶなしめじ エリンギ・にんじん・いんげん ほしひじき・グリーンピース かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ | 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 ベーキングパウダー |
| 3 | 木 | 七分つき玄米ごはん 焼き餃子 春雨の酢の物 [卵] 貝だくさん中華スープ フルーツ:バナナ | 野菜せんべい 野菜チップス 牛乳 | 豚ひき肉・普通牛乳・[卵]卵 | 野菜せんべい・米・車糖 ごま油・薄力粉・サラダ油 はるさめ・さつまいも じゃがいも | キャベツ・きゅうり・にんじん 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 バナナ・れんこん | こいくちしょうゆ・かき油 片栗粉・穀物酢・食塩・だし だし・うすくちしょうゆ |
| 4 | 金 | ★郷土料理～岩手～ もりおか冷麺風 [卵] かぼちゃのそぼろあんかけ 水菜とゆばの和え物 フルーツ:バナナ | 野菜チップ おにぎり (ちりめん・わかめ) 麦茶 | 焼き豚・鶏ひき肉・湯葉 ちりめんじゃこ・普通牛乳 [卵]卵 | やさいちップ・中華めん かたくり粉・米 | きゅうり・トマト・かぼちゃ グリーンピース・みずな にんじん・バナナ | 冷やし中華・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 炊き込みわかめ |
| 5 | 土 | 貝だくさん牛丼 青菜と竹輪のお浸し さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ | ハイハイ 北海道ミルクロール [卵] 牛乳 | 牛肉スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳 | ハイハイ・米・車糖 さつまいも [卵]北海道ミルクパン | たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ バレンシアオレンジ | こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし |
| 7 | 月 | 七分つき玄米ごはん 牛ごぼうの卵とじ [卵] じゃがいもの金平 厚揚げのみぞれあんかけ なめことわかめの味噌汁 | あじさいゼリー 牛乳 | 牛肉スライス・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵 | 米・車糖・じゃがいも・ごま ごま油・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん・いんげん 大根・グリーンピース・なめこ カットわかめ・葉ねぎ・寒天 ぶどう飲料 | ささがきごぼう 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 |
| 8 | 火 | 七分つき玄米ごはん 鮭のムニエル ズッキーニとたまねぎのソテー コンソメスープ [卵] フルーツ:バナナ | マドレーヌ [卵] 牛乳 | 鮭・鶏ひき肉・普通牛乳 [卵]卵 | 米・薄力粉・マーガリン サラダ油・グラニュー糖 無塩バター | トマト・ズッキーニ・たまねぎ キャベツ・かいわれだいこん バナナ | 食塩・だし ベーキングパウダー |
| 9 | 水 | そばめし かぼちゃサラダ [卵] 豆腐とうすあげの味噌汁 フルーツ:バナナ | きなこラスク 牛乳 | 豚ひき肉・油揚げ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳 | 中華めん・米 ブルーヨーグルト フランスパン・車糖 マーガリン・[卵]マヨネーズ | キャベツ・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・きゅうり・葉ねぎ バナナ | 焼きそばソース うすくちしょうゆ・食塩・だし |
| 10 | 木 | 七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 胡瓜とささみ中華和え 中華スープ 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 | 肉団子・ささ身・普通牛乳 | 野菜せんべい・米・サラダ油 車糖・ごま アップルデニッシュ | 青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン きゅうり・カットわかめ・もやし 葉ねぎ・バレンシアオレンジ | うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・中華ドレッシング だし |
| 11 | 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 | 野菜チップ コーントースト [卵] 牛乳 | 鶏ひき肉・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵 | やさいちップ・米・じゃがいも マカロニ・食パン [卵]マヨネーズ | たまねぎ・グリーンピース きゅうり・スイートコーン・にんじん スイートコーン・かいわれだいこん バナナ・あおのり | 食塩・ケチャップ・だし |
| 12 | 土 | 冷しうどん [卵] ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ:オレンジ | ハイハイ ショコラロール [卵] 牛乳 | ささ身・シーチキン・普通牛乳 [卵]卵 | ハイハイ・うどん [卵]ショコラロール | きゅうり・もやし・ブロッコリー にんじん・バレンシアオレンジ | 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 |
| 14 | 月 | 七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 青菜とえのきのお浸し ごぼうとわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ | 野菜チップ りんごゼリー 牛乳 | 鶏もも・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳 | やさいちップ・米・薄力粉 サラダ油・車糖 | トマト・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん カットわかめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ りんご飲料・寒天・りんご缶詰 | 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 |
| 15 | 火 | ★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ さつまいものレモン煮 五豆煮 しいたけと豆腐の味噌汁 | ハイハイ お麩キャラメル 牛乳 | たら・だいず水煮缶詰 さつまいも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 | ハイハイ・米・かたくり粉 さつまいも・ごま・車糖 じゃがいも・焼きふ 無塩バター | たまねぎ・にんじん 青ピーマン・レモン 刻み昆布・生しいたけ 葉ねぎ・キャベツ | 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 | 水 | 豚丼 なすの冷やしあんかけ 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ | 野菜チップ ブルーベリーチーズス コーン 牛乳 | 豚ロース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・クリームチーズ 普通牛乳 | やさいチップ・米・サラダ油 車糖・おたけミックス 無塩バター ブルーベリージャム | たまねぎ・にんじん・葉ねぎ なす・えだまめ・カットわかめ バレンシアオレンジ | 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 |
| 17 | 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 | 野菜せんべい ピザトースト 牛乳 | 鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵 | 野菜せんべい・米・ごま油 車糖・かたくり粉・はるさめ 食パン | 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 バレンシアオレンジ 青ピーマン | 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 ケチャップ |
| 18 | 金 | 七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ 水菜と大豆のサラダ 玉ねぎとえのきの味噌汁 フルーツ:バナナ | 野菜チップ いちごケーキ 牛乳 | 豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン だいたず水煮缶詰 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳 | やさいチップ・米・パン粉 薄力粉・車糖・いちごジャム | たまねぎ・にんじん ほしひじき・みずな えのきたけ・葉ねぎ・バナナ | 食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング・だし ベーキングパウダー |
| 19 | 土 | チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ | ハイハイ カスタードロール [卵] 牛乳 | 鶏もも・ささ身・普通牛乳 | ハイハイ・米 [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・にんじん・きゅうり ほんしめじ・大根 かいわれだいこん バレンシアオレンジ | だし・ケチャップ・食塩 マリネ液 |
| 21 | 月 | 七分つき玄米ごはん 鶏肉とパプリカのクリーム煮 胡瓜とトマトのサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ | 野菜チップ 水ようかん 牛乳 | 鶏もも・普通牛乳 ゆで小豆缶詰 | やさいチップ・米・車糖 | たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・トマト 大根・にんじん かいわれだいこん バレンシアオレンジ | クリームシチューの素・だし マリネ液 |
| 22 | 火 | 七分つき玄米ごはん さばの照り焼き もやしと卵の和え物 [卵] じゃが芋の煮物 油揚げと玉ねぎのすまし汁 | ハイハイ フレンチトースト [卵] 牛乳 | さば・油揚げ・普通牛乳 [卵]卵 | ハイハイ・米・じゃがいも 車糖・フランスパン | もやし・にんじん グリーンピース・たまねぎ 三つ葉 | 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 |
| 23 | 水 | ★料理長おまかせメニュー ちらし寿司 [卵] 冷やし小鉢 冷やし茶わん蒸し [卵] フルーツ:バナナ | 野菜チップ フルーツミックスゼリー 牛乳 | 鶏もも・普通牛乳・[卵]卵 | やさいチップ・米・車糖 | にんじん・乾しいたけ 焼きのり・酢レンコン きぬさや・とうがん・ミニトマト こまつな・ゆりね・生しいたけ 三つ葉・バナナ・りんご飲料 寒天・りんご缶詰 キウイフルーツ・みかん缶詰 | 穀物酢・こいくちしょうゆ 寿司海老・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし [卵]錦糸玉子 |
| 24 | 木 | チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト | 野菜せんべい キャロットバナナケーキ 牛乳 | 鶏もも・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳 | 野菜せんべい・米 じゃがいも・車糖・米粉 コーンスターチ・サラダ油 メープルシロップ | たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・バナナ オレンジ飲料 | カレールウ・フレンチドレッシング 片栗粉・ベーキングパウダー 食塩 |
| 25 | 金 | 七分つき玄米ごはん 新じゃがコロッケ 水菜としめじの和え物 ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ | 野菜チップ 豆乳かぼちゃプリン 牛乳 | 合挽き肉・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳 | やさいチップ・米・じゃがいも 薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・ごま・焼きふ | たまねぎ・キャベツ・みずな にんじん・ほんしめじ・葉ねぎ バナナ・かぼちゃ・寒天 | 食塩・こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ・だし ささがきごぼう |
| 26 | 土 | 野菜たっぷりラーメン きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ:オレンジ | ハイハイ ミニメロンパン [卵] 牛乳 | 焼き豚・ちりめんじゃこ 普通牛乳 | ハイハイ・中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま・[卵]ミニメロンパン | キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・きゅうり・カットわかめ しょうが・バレンシアオレンジ | こいくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩・だし |
| 28 | 月 | 七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 小松菜のお浸し なすのおろし煮 ゆばと手まり麩のすまし汁 | 野菜チップ ごま団子 牛乳 | 鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 湯葉・ゆで小豆缶詰 普通牛乳 | やさいチップ・米・車糖 焼きふ・米粉・ごま・サラダ油 | いんげん・こまつな・にんじん なす・大根・三つ葉 | みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 |
| 29 | 火 | コーンごはん かれいのマヨチーズ [卵] 夏野菜のトマト煮 コンソメスープ フルーツ:オレンジ | ハイハイ ツナサンド [卵] 牛乳 | かれい・プロセスチーズ シーチキン・普通牛乳 | ハイハイ・米・マーガリン 食パン・[卵]マヨネーズ | スイートコーン・えだまめ ズッキーニ・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト缶詰 オクラ・大根 バレンシアオレンジ・きゅうり | みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 パセリ・だし |
| 30 | 水 | 麦ロールパン ビーフシチュー マリネサラダ フルーツ:バナナ | 野菜チップ クッキー 牛乳 | 牛肉スライス・普通牛乳 | やさいチップ・ロールパン じゃがいも・米粉 コーンスターチ・サラダ油 メープルシロップ | たまねぎ・にんじん ほんしめじ・グリーンピース トマト・きゅうり・バナナ | ビーフシチューMix ケチャップ・マリネ液・片栗粉 食塩 |

([卵]:714g 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 453 kcal | 16.5 g | 14.0 g | 198 mg | 1.5 mg | 140 μg | 0.27 mg | 0.32 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おりません。