

6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	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	オレンジゼリー 牛乳	あじ・淡色辛みそ・普通牛乳	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	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	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] 具だくさん中華スープ フルーツ:バナナ	野菜チップス 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]卵	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	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	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	具だくさん牛丼 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	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	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 胡瓜とささみの中華和え 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	肉団子・ささ身・普通牛乳	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	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	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	ショコラロール [卵] 牛乳	ささ身・シーチキン・普通牛乳 [卵]卵	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	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	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 五目豆 生しいたけと豆腐の味噌汁	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	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	ブルーベリーチーズ 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	米・サラダ油・車糖 おトクキミックス・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 パレンシアオレンジ	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	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	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 パレンシアオレンジ 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	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 だいたい水煮缶詰 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	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	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・ささ身・普通牛乳	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 パレンシアオレンジ	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	水ようかん 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ゆで小豆缶詰	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 パレンシアオレンジ	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	フレンチトースト [卵] 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳 [卵]卵	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	フルーツミックスゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	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	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	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	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	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	ミニメロンパン [卵] 牛乳	焼き豚・ちりめんじゃこ 普通牛乳	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・パレンシアオレンジ	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	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	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 かれののマヨチーズ [卵] 夏野菜のトマト煮 コンソメスープ フルーツ:オレンジ	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	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 パレンシアオレンジ・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	クッキー 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	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]: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
567 kcal	20.7 g	17.6 g	246 mg	2.1 mg	175 μg	0.34 mg	0.42 mg	37 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。