

5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 土	焼きそば きゅうりとしらすの酢の物 えのきと若布のすまし汁 フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚ロース・ちりめんじゃこ 普通牛乳	中華めん・車糖・ごま [卵]ミニメロンパン	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ・きゅうり カットわかめ・えのきたけ 三つ葉・りんご	焼きそばソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ
6 木	きつねうどん [卵] ひろうすの炊いたん もやしのささみの和え物 フルーツ:オレンジ	りんごゼリー 牛乳	油揚げ・がんもどき 普通牛乳・[卵]鶏ささみ	うどん・車糖	葉ねぎ・にんじん グリーンピース・もやし パレンシアオレンジ りんご飲料・寒天 りんご缶詰	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
7 金	七分つき玄米ごはん タンドライーチキン 水菜とひじきのサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	野菜チップス 牛乳	鶏もも・ヨーグルト シーチキン・だいたず水蒸缶詰 普通牛乳	米・じゃがいも・さつまいも サラダ油	みずな・にんじん・ほしひじき ほんしめじ・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・ケチャップ カレー粉・パセリ・食塩 青じそドレッシング・だし
8 土	チャーハン [卵] ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ:りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・シーチキン 普通牛乳・[卵]	米・サラダ油・車糖・ごま [卵]ショコラロール	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ブロッコリー スイートコーン・カットわかめ かいわれだいこん・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
10 月	枝豆とひじきの炊き込みご飯 かしわのゆず味噌焼き かぼちゃの天ぷら 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:オレンジ	お麩キャラメル 牛乳	油揚げ・鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・サラダ油・薄力粉 焼きふ・焼きふ・無塩バター	えだまめ・ほしひじき にんじん・ゆず・いんげん かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料
11 火	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き さつまいものレモン煮 水菜と油揚げのお浸し にんじんと玉ねぎの味噌汁	黒豆きな粉ドーナツ 牛乳	さば・油揚げ・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・ごま・さつまいも・車糖 おたけミックス・白玉粉	しょうが・レモン・みずな にんじん・たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
12 水	ロールパン ポークビーンズ スパゲティサラダ フルーツ:オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚ロース・だいたず水蒸缶詰 シーチキン・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも スパゲッティ・乾・薄力粉 黒砂糖 レーズン&フルーツピール	にんじん・キャベツ トマト缶詰・スイートコーン・みずな パレンシアオレンジ	中濃ソース・ケチャップ・だし 青じそドレッシング ベーキングパウダー・食塩
13 木	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ:ヨーグルト	サブレ 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・無塩バター 薄力粉・グラニュー糖 ココナッツパウダー	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・キャベツ・もも缶詰 みかん缶詰	ハヤシルー・ケチャップ [卵]レタス・食塩
14 金	★郷土料理～滋賀～ 近江ちゃんぽん 鶏肉の竜田揚げ こんにやく入り白和え フルーツ:バナナ	あんみつ玉 牛乳	豚肉スライス・鶏もも 木綿豆腐・こしあん 普通牛乳	中華めん・薄力粉・サラダ油 車糖	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・生しいたけ バナナ・寒天・いちご キウイフルーツ パイナップル	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒 つきこんにやく・ねりごま
15 土	ビビンバ丼 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ フルーツ:りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]	米・ごま・ごま油・はるさめ 車糖・[卵]カスタードロール	にんじん・もやし ほうれんそう・きゅうり たまねぎ・かいわれだいこん りんご	焼肉のたれ・穀物酢・食塩 だし・だし・うすくちしょうゆ
17 月	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とごぼうのすまし汁 フルーツ:バナナ	杏仁豆腐 牛乳	豚ロース・絹ごし豆腐 普通牛乳・加糖練乳	米・車糖・ごま	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ きゅうり・カットわかめ・三つ葉 バナナ・寒天・パイナップル みかん缶詰・もも缶詰 キウイフルーツ	うすくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こいくちしょうゆ・だし さががきごぼう・食塩
18 火	七分つき玄米ごはん 鮭の西京焼き 青菜と油揚げのお浸し 新じゃがいものそばろあんかけ えのきと麩のすまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・淡色辛みそ・油揚げ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも かたくり粉・焼きふ	こまつな・にんじん グリーンピース・えのきたけ 三つ葉・ぶどう飲料・寒天 ぶどう	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・食塩

19	水	★世界の料理～中国～ 中華おこわ しゅうまい 春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	ココアラスク 牛乳	焼き豚・豚ひき肉・普通牛乳 [卵]卵	米・日本ぐり・車糖・ごま油 しゅうまいの皮・はるさめ フランスパン・無塩バター	たけのこ・乾しいたけ たまねぎ・白ねぎ・きゅうり にんじん・カットわかめ もやし・葉ねぎ・バナナ	もち米・うすくちしょうゆ・だし 食塩・片栗粉 こいくちしょうゆ みりん風調味料・ビュアココア
20	木	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 さつまいもサラダ [卵] たまねぎと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・焼きふ アップルデニッシュ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ バナナ	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
21	金	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ [卵] イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	米粉のりんごケーキ 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ 豆乳・普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・米粉 サラダ油・車糖	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・トマト みずな・もやし・にんじん バレンシアオレンジ・りんご	食塩・ケチャップ・マリネ液 パセリ・だし ベーキングパウダー
22	土	チキンライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・[卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・費ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース トマト・みずな・ほんしめじ ｽｲｰﾄｺﾝ・かいわれだいこん りんご	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液・だし
24	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ [卵] なめごと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	わらびもち 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・わらびもち [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・きゅうり なめこ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・食塩・だし
25	火	七分つき玄米ごはん かれのいムニエル かぼちゃとひき肉のカレー炒め マカロニサラダ [卵] コンソメスープ	バナナマフィン [卵] 牛乳	かれのい・鶏ひき肉・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・有塩バター マカロニ・無塩バター・車糖 [卵]マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり にんじん・もやし・ｽｲｰﾄｺﾝ かいわれだいこん・バナナ	食塩・カレー粉・だし ベーキングパウダー シナモン・ナツメグ
26	水	★料理長おまかせメニュー 桜エビの炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ オクラ納豆 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	さくらえび・油揚げ・大正えび 糸引き納豆・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・さつまいも・サラダ油 薄力粉・車糖	アスパラガス・なす・オクラ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ かぼちゃ・寒天	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
27	木	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツの土佐和え えのきと人参の味噌汁 フルーツ:オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	牛肉スライス・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・食パン いちごジャム	にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり キャベツ・えのきたけ・葉ねぎ 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 穀物酢・うすくちしょうゆ
28	金	七分つき玄米ごはん 豚カツ パンプキンサラダ [卵] しいたけと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	肉まん 牛乳	豚ヒレ・ヨーグルト 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・ごま油・[卵]マヨネーズ	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・きゅうり・生しいたけ 葉ねぎ・バナナ・たけのこ	食塩・とんかつソース・だし ベーキングパウダー こいくちしょうゆ オイスターソース
29	土	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	スパゲッティ、乾 [卵]ミニメロンパン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・ｽｲｰﾄｺﾝ かいわれだいこん・りんご	ミートソース・トマト・マリネ液 だし・[卵]錦糸玉子
31	月	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ [卵] 小松菜の信田和え ゆばと玉ねぎのすまし汁	ごま団子 牛乳	あかうお・凍り豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・湯葉・ゆで小豆缶詰 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・米粉・ごま サラダ油	にんじん・グリーンピース こまつな・たまねぎ・三つ葉	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・食塩

([卵] : ｱﾙｷﾞｰ 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
579 kcal	21.8 g	18.8 g	251 mg	2.2 mg	195 μg	0.39 mg	0.42 mg	32 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。