

8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)
2 月	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き オクラとささ身のうめ和え ひろうすの炊いたん てまり麩と湯葉のすまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	ざわら・甘みそ・ささ身 がんとどき・湯葉・普通牛乳	米・車糖・焼きふ	オクラ・トマト・きゅうり・梅干し にんじん・グリーンピース 三つ葉・ぶどう飲料・寒天 ぶどう缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
3 火	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	ラスク 牛乳	ぎょうざ・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・はるさめ・車糖 フランスパン・無塩バター	きゅうり・にんじん カットわかめ・スイートコーン かいわれだいこん・バナナ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし だし
4 水	七分つき玄米ごはん 肉じゃが こまつなとえのきのお浸し 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お好み焼き [卵] 牛乳	牛肉スライス・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 干しえび・普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・車糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ グリーンピース・こまつな えのきたけ・葉ねぎ パレンシアオレンジ・キャベツ あおのり	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー お好み焼きソース
5 木	麦ロールパン 鶏肉と大豆の夏野菜煮込み マカロニサラダ [卵] バナナ	野菜チップス 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 普通牛乳・[卵]卵	ロールパン・マカロニ さつまいも・じゃがいも サラダ油・[卵]マヨネーズ	ズッキーニ・たまねぎ かぼちゃ・トマト缶詰・きゅうり にんじん・バナナ・れんこん	食塩・ケチャップ・だし・バセリ
6 金	★郷土料理～東京～ 混ぜ込み深川めし 豚肉の柳川風煮 [卵] きゅうりのもずく和え えのきと若布のすまし汁 フルーツ:すいか	水無月 牛乳	あさり・淡色辛みそ・豚ロース ゆで小豆缶詰・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・上新粉・白玉粉	にんじん・生しいたけ きぬさや・たまねぎ・三つ葉 きゅうり・もずく・えのきたけ カットわかめ・すいか	みりん風調味料・だし ささがきごぼう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
7 土	そうめん [卵] ほうれん草のしらす和え フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	ちりめんじゃこ・普通牛乳	手延そうめん・車糖 [卵]北海道ミルクパン	オクラ・にんじん・ほうれんそう 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 [卵]錦糸玉子
10 火	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みご飯 さばの味噌煮 さといものから揚げ 生麩の揚げ浸し てまり麩とわかめのすまし汁	わらびもち 牛乳	油揚げ・さば・赤色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・さといも・サラダ油 生ふ・焼きふ・わらびもち	えだまめ・ほしひじき にんじん・生しいたけ しょうが・きぬさや・とうがん カットわかめ・三つ葉	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・こいくちしょうゆ みりん風調味料・片栗粉
11 水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜のお浸し さといもと若布の味噌汁 フルーツ:オレンジ	卵サンド [卵] 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・さといも・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・カットわかめ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ きゅうり	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
12 木	七分つき玄米ごはん しゅうまい 胡瓜とささみの中華和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	ココアマドレーヌ [卵] 牛乳	しゅうまい・ささ身・普通牛乳 [卵]卵	米・ごま・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター	きゅうり・にんじん・スイートコーン たまねぎ・かいわれだいこん パレンシアオレンジ	中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ ベーキングパウダー・食塩 ビュココア
13 金	冷麺 [卵] 南瓜のそぼろ煮 フルーツ:バナナ	杏仁豆腐 牛乳	焼き豚・鶏ひき肉・普通牛乳 加糖練乳・[卵]卵	中華めん・車糖	きゅうり・もやし・かぼちゃ グリーンピース・バナナ・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	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・片栗粉
14 土	チャーハン [卵] 小松菜とささみの和え物 具だくさん中華スープ フルーツ:すいか	ショコラロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・ささ身・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま [卵]ショコラロール	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・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・すいか	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
16 月	七分つき玄米ごはん かしわの炒り煮 小松菜のごま和え にんじんとえのきのすまし汁 フルーツ:オレンジ	カルピス蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳 乳酸菌飲料	米・車糖・ごま・薄力粉	にんじん・れんこん・いんげん こまつな・ぶなしめじ えのきたけ・三つ葉 パレンシアオレンジ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー

17	火	七分つき玄米ごはん アジのフライ かぼちゃサラダ [卵] たまねぎと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	紫芋ちんすこう 牛乳	あじ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 ブルーヨーグルト・焼きふ ラード・車糖・さつまいも [卵]マヨネーズ	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・葉ねぎ・バナナ	食塩・とんかつソース・だし
18	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき入り白和え かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:すいか	水ようかん 牛乳	豚ロース・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・車糖	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ こまつな・ほしひじき かぼちゃ・葉ねぎ・すいか 寒天	うすくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま だし・食塩
19	木	★世界の料理～インド～ ターメリックライス チキンカレー マリネサラダ フルーツヨーグルト	ストロベリーチーズス コーン 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 クリームチーズ	米・車糖・お好み焼き 無塩バター・いちごジャム	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・しょうが・トマト きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	ターメリック・カレー粉・だし カレールウ・マリネ液
20	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ キャベツとツナの和風サラダ しめじと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	夏のフルーツゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 シーチキン・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・ぶなしめじ・葉ねぎ バナナ・キウイフルーツ パイナップル・すいか りんご飲料・寒天	食塩・こしょう・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
21	土	そうめん [卵] なすの海老あんかけ フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	ムキエビ・普通牛乳	手延そうめん・かたくり粉 [卵]カスタードロール	オクラ・にんじん・乾しいたけ なす・グリーンピース パレンシアオレンジ	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 [卵]錦糸玉子
23	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ [卵] 根菜の味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩ココアキャラメル 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・焼きふ・車糖 無塩バター・[卵]マヨネーズ	トマト・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 食塩・ささがきごぼう・だし ビュアココア
24	火	★料理長おまかせメニュー とうもろこしご飯 すずきの照り焼き ほうれん草のおろし和え さといもと油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	オレンジゼリー 牛乳	すずき・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・有塩バター・さつまいも ごま・さといも・車糖	スイートコーン・酢レンコン ほうれん草・にんじん・大根 葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
25	水	七分つき玄米ごはん 豚カツ キャベツとツナの和風サラダ しめじと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	豚ロース・シーチキン 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 食パン・[卵]マヨネーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・たまねぎ・葉ねぎ バナナ・スイートコーン・あおのり	食塩・とんかつソース 青じそドレッシング・だし
26	木	そばめし なすとパブリカの揚げ浸し 豆腐とごぼうのすまし汁 フルーツ:すいか	焼きたてアップルデニッ シュ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん・米 アップルデニッシュ	キャベツ・にんじん・なす 赤ピーマン・黄ピーマン 三つ葉・すいか	ウスターソース 焼きそばソース うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 ささがきごぼう・食塩
27	金	七分つき玄米ごはん 薫込みハンバーグ [卵] 和風スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 シーチキン・豆乳・[卵]卵	米・パン粉・スパゲッティ・乾 じゃがいも・車糖	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン かいわれだいこん・バナナ かぼちゃ・寒天	食塩・こしょう 青じそドレッシング・だし
28	土	そばろ丼 [卵] ブロッコリーとツナの和え物 麩となめこの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏ひき肉・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・サラダ油・焼きふ [卵]ミニメロンパン	きぬさや・ブロッコリー にんじん・なめこ・葉ねぎ りんご	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
30	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え かぼちゃの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・車糖・米粉・ごま サラダ油	こまつな・にんじん・かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
31	火	七分つき玄米ごはん かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 大根とえのきの味噌汁 フルーツ:バナナ	玉子蒸しパン 牛乳	かれい・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・じゃがいも・ごま ごま油・車糖・米油	あおのり・しょうが・にんじん いんげん・えのきたけ・大根 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ ささがきごぼう・だし ベーキングパウダー

(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
550 kcal	20.4 g	17.3 g	247 mg	2.2 mg	202 μg	0.34 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。