

# 7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 鮭のさっぱりカラフルソースがけ ●コールスローサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	●コーントースト [卵] 牛乳	鮭・プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・食パン ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・トマト・きゅうり キャベツ・にんじん・もやし オクラ・バレンシアオレンジ スイートコーン・あおのり	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 食塩・だし
2 金	七分つき玄米ごはん ●和風オムレツ [卵] 小松菜のお浸し ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・湯葉 普通牛乳・●[卵]卵	米・じゃがいも・かたくり粉 焼きふ・車糖	にんじん・ほしひじき ブロッコリー・葉ねぎ・こまつな 三つ葉・バナナ・ぶどう飲料 寒天・ぶどう	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・食塩
3 土	ミートスパゲティ ●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 ●[卵]卵	スパゲッティ、乾 ●[卵]マヨネーズ ●[卵]ミニメロンパン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・もやし・スイートコーン かわれだいいん・りんご	トマト・だし・ケチャップ・食塩
5 月	七分つき玄米ごはん さわらの煮つけ 冬瓜の海老あんかけ もやしのごま和え たまねぎと油揚げの味噌汁	いちごラスク 牛乳	さわら・ムキエビ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま フランスパン・いちごジャム	しょうが・とうがん・もやし にんじん・たまねぎ・葉ねぎ	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
6 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	蒸しまんじゅう 牛乳	鶏もも・シーチキン・こしあん 普通牛乳	米・薄力粉・車糖	なす・黄ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・トマト缶詰・キャベツ にんじん・オクラ かわれだいいん バレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ・だし・バセリ フルド'レシグ' ベーキングパウダー
7 水	★たなばたメニュー ●七夕ちらし [卵] かぼちゃと牛肉の五目煮 豆腐とゆばのすまし汁 フルーツ：すいか	七夕フルーツポンチ 牛乳	牛肉スライス・絹ごし豆腐 湯葉・豆乳・普通牛乳 ●[卵]卵	米・車糖	にんじん・乾しいたけ・オクラ かぼちゃ・ほしひじき グリーンピース・三つ葉・すいか 寒天・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰	穀物酢・こいくちしょうゆ 青豆海老・みりん風調味料 だし・うすくちしょうゆ・食塩
8 木	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 青菜としめじの中華和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	●玉子蒸しパン [卵] 牛乳	ぎょうざ・普通牛乳・●[卵]卵	米・サラダ油・ごま油・薄力粉 車糖	こまつな・ほんしめじ・にんじん もやし・たまねぎ かわれだいいん バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし ベーキングパウダー・食塩
9 金	七分つき玄米ごはん 夏野菜いっぱい野菜ハンバーグ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	お麩キャラメル 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 だしず水煮缶詰・普通牛乳	米・パン粉・ごま・焼きふ・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー・きゅうり ほしひじき・キャベツ かわれだいいん・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ 醬じそドレッシング・だし
10 土	中華丼 3色ナムル 中華スープ フルーツ：りんご	●北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま ●[卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・ほうきさい・にんじん たけのこ・しょうが・ほうれんそう もやし・スイートコーン・カットわかめ かわれだいいん・りんご	こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ
12 月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ キャベツの塩昆布和え 玉ねぎとしめじの味噌汁 フルーツ:オレンジ	水ようかん 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖	たまねぎ・ほうきさい・にんじん たけのこ・しょうが・ほうれんそう もやし・スイートコーン・カットわかめ かわれだいいん・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
13 火	★郷土料理～京都～ かやくご飯 たらの西京焼き 賀茂なすのそばろあんかけ 水菜とゆばのお浸し 手まり麩と豆腐のすまし汁	●オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・甘みそ 鶏ひき肉・湯葉・絹ごし豆腐 普通牛乳・●[卵]卵	米・車糖・焼きふ・フランスパン	きんとき・ごぼう・なす グリーンピース・みずな・にんじん 三つ葉・オレンジ飲料	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・片栗粉 こいくちしょうゆ
14 水	七分つき玄米ごはん ●豆腐チャンプルー [卵] ●ポテトサラダ [卵] キャベツと若布の味噌汁 フルーツ:すいか	いちご豆乳マフィン 牛乳	豚もも・木綿豆腐・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳・●[卵]卵	米・じゃがいも・米粉・車糖 いちごジャム ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にら もやし・きゅうり・キャベツ カットわかめ・葉ねぎ・すいか	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩 ベーキングパウダー
15 木	七分つき玄米ごはん 筑前煮 きゅうりとしらすの酢の物 えのきと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	鶏もも・焼き竹輪 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ・薄力粉 ラード	たけのこ・ごぼう・にんじん きゅうり・カットわかめ えのきたけ・三つ葉 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 食塩・うすくちしょうゆ

16	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ 夏野菜のサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・ささ身 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉 サラダ油・アップルデニッシュ	たまねぎ・ブロッコリー・トマト きゅうり・スイートン・ほんしめじ かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ 煮じそドレッシング・だし
17	土	焼きそば ●青菜と炒り卵の和え物 [卵] しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	●シヨコラロール [卵] 牛乳	豚もも・かつお節・普通牛乳 ●[卵]卵	中華めん ●[卵]シヨコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・生しいたけ 三つ葉・りんご	焼きそばソース 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
19	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪のごま和え 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	さば・焼き竹輪・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・ごま・車糖・米粉・サラダ油	しょうが・もやし・にんじん かぼちゃ・カットわかめ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
20	火	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とゆばのお浸し えのきと麩の味噌汁 フルーツ:オレンジ	ピザトースト 牛乳	豚ロース・湯葉・淡色辛みそ プロセスチーズ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・サラダ油・焼きふ・食パン	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みずな えのきたけ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
21	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	ごへいもち 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖	いんげん・ほうれんそう にんじん・生しいたけ かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・つきこんにやく ねりごま・うすくちしょうゆ・だし もち米
24	土	●親子丼 [卵] 小松菜としらすのお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:オレンジ	●カスタードロール [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・車糖・かたくり粉 じゃがいも ●[卵]カスタードロール	たまねぎ・三つ葉・こまつな にんじん・えのきたけ・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・だし うすくちしょうゆ
26	月	えびの炊き込みピラフ うの花 ミネストローネ フルーツ:すいか	わらびもち 牛乳	ムキエビ・おから・豚もも だいず・きな粉・普通牛乳	米・有塩バター・車糖 じゃがいも・わらびもち	スイートン・にんじん 青ピーマン・生しいたけ きぬさや・たまねぎ・トマト缶詰 すいか	だし・食塩・だし うすくちしょうゆ・パセリ
27	火	★世界の料理～フランス～ バケット リマンド・ア・ラ・ムニエル～マトソース～ ●マセドワーズサラダ [卵] コグマジュリエヌ フルーツ:バナナ	●マドレーヌ [卵] 牛乳	かれい・普通牛乳・●[卵]卵	フランスパン・薄力粉 有塩バター・車糖・じゃがいも グラニュー糖・無塩バター ●[卵]マヨネーズ	トマト缶詰・ブロッコリー にんじん・きゅうり・スイートン たまねぎ・かいわれだいこん バナナ	食塩・ケチャップ・だし・だし ベーキングパウダー
28	水	★どようのうしの日メニュー ●うな丼 [卵] 青菜の信田和え 冷やし素麺 フルーツ:すいか	もちもち豆乳さつまいも蒸 しパン 牛乳	うなぎ・油揚げ・豆乳 普通牛乳・●[卵]卵	米・手延そうめん・米粉 さつまいも・サラダ油・車糖	こまつな・にんじん・大根 葉ねぎ・すいか	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
29	木	七分つき玄米ごはん しゅうまい ●春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	オレンジゼリー 牛乳	しゅうまい・普通牛乳・●[卵]卵	米・はるさめ・ごま油・車糖	きゅうり・にんじん・スイートン カットわかめ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	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・だし
30	金	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	野菜クッキー 牛乳	鶏ひき肉・だいず水煮缶詰 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・さつまいも サラダ油・メープルシロップ	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・もも缶詰	カレールー・煮じそドレッシング 片栗粉・食塩
31	土	京風あんかけうどん ほうれん草のり納豆あえ フルーツ:すいか	●ミニメロンパン [卵] 牛乳	油揚げ・鶏もも・湯葉 挽きわり納豆・普通牛乳	うどん・かたくり粉・車糖 ●[卵]ミニメロンパン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・ほうれんそう・焼きのり すいか	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし

( [卵]:7644-食品 ●:特定原材料 ▲:産・他原材料 )

☆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
553 kcal	21.0 g	16.4 g	243 mg	2.2 mg	231 μg	0.38 mg	0.44 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おりません。