

# 1月 給食献立表

2022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)
5	水	七分つき玄米ごはん 鮭の塩焼き ひろうすの炊いたん 麩とえのきのすまし汁 フルーツ：バナナ	ごま団子 牛乳	鮭・がんもどき・普通牛乳	米・車糖 焼きふ・サラダ油	大根・にんじん・グリーンピース えのきたけ・三つ葉・バナナ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・ごま団子
6	木	★おせち 七分つき玄米ごはん ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き [卵] 黒豆 麩とわかめのすまし汁 フルーツ：みかん	コーントースト [卵] 牛乳	ぶり・無頭えび・ぶどう豆 プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	酢レンコン・れんこん 生しいたけ・きぬさや・大根 にんじん・ほうれんそう カットわかめ・三つ葉・みかん スイートコーン・あおのり	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩・料理酒 うすくちしょうゆ
7	金	けんちんうどん [卵] 竹輪のいそべ揚げ 白菜と桜えびのお浸し フルーツ：バナナ	七草粥 麦茶	豚肉スライス・焼き竹輪 さくらえび・かつお節・[卵]卵	うどん・薄力粉・米	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・あおのり・はくさい バナナ・せり・なずな・かぶ 大根	つきこんにやく うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 こいくちしょうゆ・麦茶
8	土	ミートスパゲティ マリネサラダ コンソメスープ フルーツ：りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳	スパゲッティ・乾 [卵]ショコラロール	たまねぎ・にんじん・トマト みずな・もやし・スイートコーン かいわれだいこん・りんご	トマト・だし・マリネ液・だし
11	火	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ [卵] ほうれん草の白和え えのきと麩のすまし汁	オレンジ風味のブラウ ニー [卵] 牛乳	さば・凍り豆腐・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・焼きふ おトク-ミックス・無塩バター グラニュー糖・マーマレード	しょうが・にんじん グリーンピース・ほうれんそう 生しいたけ・えのきたけ 三つ葉	料理酒・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ つきこんにやく・ねりごま 食塩・ビュアココア
12	水	七分つき玄米ごはん かしわの味噌焼き 白菜としめじのおかか和え 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ：みかん	いちごラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・普通牛乳	米・車糖・焼きふ フランスパン・いちごジャム オリーブ油	にんじん・いんげん・はくさい ぶなしめじ・たまねぎ・三つ葉 みかん	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
13	木	★世界の料理～アメリカ～ ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ コーンチャウダー フルーツ：バナナ	マドレーヌ [卵] 牛乳	豚もも・だいず水煮缶詰 ささ身・普通牛乳・[卵]卵	ロールパン・じゃがいも 薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・たまねぎ スイートコーン・スイートコーン缶詰 バナナ	中濃ソース・ケチャップ・だし マリネ液 ベーキングパウダー
14	金	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つくね もやしと胡瓜のごま和え さといもと若布の味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜チップス 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・さといも・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・しそ ブロッコリー・もやし・きゅうり カットわかめ・葉ねぎ・バナナ れんこん	さきかきごぼう・片栗粉・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
15	土	しょうゆラーメン 3色ナムル フルーツ：りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	焼き豚・普通牛乳	中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま油・ごま [卵]北海道ミルクパン	カットわかめ・もやし スイートコーン・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん・りんご	こいくちしょうゆ・だし・だし
17	月	七分つき玄米ごはん かれの磯辺揚げ 小松菜の信田和え 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ：みかん	お麩きなこ 牛乳	かれい・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・焼きふ 車糖・無塩バター	あおのり・しょうが・にんじん こまつな・葉ねぎ・みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
18	火	七分つき玄米ごはん 筑前煮 かぼちゃの天ぷら ゆばと玉ねぎのすまし汁 フルーツ：りんご	ストロベリーチーズ コーン 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・湯葉 クリームチーズ・普通牛乳	米・車糖・サラダ油・薄力粉 おトク-ミックス・無塩バター いちごジャム	たけのこ・ごぼう・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・三つ葉 りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 うすくちしょうゆ
19	水	ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ フルーツヨーグルト	手作り肉まん 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・薄力粉・ラード ごま油	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・生しいたけ たけのこ	ハヤシルー・ケチャップ フレッシュレタス 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

20	木	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 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	ぎょうざ・プロセスチーズ 鶏ひき肉・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・はるきめ ごま油・食パン	きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ かいわれだいこん バレンシアオレンジ 青ピーマン	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
21	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ マカロニサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	さつまいもようかん 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・マカロニ さつまいも・車糖 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん・もやし スイートコーン・かいわれだいこん バナナ・寒天	食塩・こしょう・ケチャップ だし
22	土	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	豚ロース・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖 [卵]カスタードロール	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな にんじん・なめこ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
24	月	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き 五目豆 麩とたまねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	玉子蒸しパン [卵] 牛乳	さわら・だいず水煮缶詰 さつまいも揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・焼きふ・薄力粉 車糖・米ぬか油	酢レンコン・刻み昆布 にんじん・きぬさや・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー・食塩
25	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃの煮物 にんじんとしめじの味噌汁 フルーツ:りんご	フレンチトースト [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油・車糖 フランスパン	キャベツ・かぼちゃ・きぬさや にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし
26	水	七分つき玄米ごはん すき焼き風煮 胡瓜とえのきのお浸し さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・薄力粉 ラード	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・えのきたけ バレンシアオレンジ	しらたき・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・食塩 ビュアココア
27	木	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜とじゃこのお浸し かぶのえびあんかけ なめこと玉ねぎの味噌汁	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ かつお節・ムキエビ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 アップルデニッシュ	はくさい・にんじん・かぶ 三つ葉・なめこ・たまねぎ 葉ねぎ	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
28	金	★郷土料理～名古屋～ 七分つき玄米ごはん 味噌カツ 水菜と油揚げのお浸し 大根とにんじんのすまし汁 フルーツ:みかん	スイートポテト [卵] 牛乳	豚ロース・赤色辛みそ 淡色辛みそ・油揚げ・クリーム 普通牛乳・[卵]鶏卵	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・さつまいも	キャベツ・みずな・にんじん 大根・三つ葉・みかん	食塩・だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
29	土	鮭チャーハン [卵] ブロッコリーとツナの和え物 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鮭・シーチキン・絹ごし豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油 [卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ブロッコリー りんご	食塩・こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし
31	月	七分つき玄米ごはん 揚げ鱈の甘酢あんかけ 大根とさつまいもの炊いたん なめこと若布の味噌汁 フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼 牛乳	たら・さつまいも揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・塩せんべい	たまねぎ・にんじん グリーンピース・大根・なめこ カットわかめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし みりん風調味料

( [卵] :74g(1食分))

☆ 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
590 kcal	22.0 g	19.3 g	246 mg	2.2 mg	213 μg	0.36 mg	0.42 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いません。