

4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)
1	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	ピザトースト 牛乳	プロセスチーズ・鶏ひき肉 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 ブロッコリー・きゅうり にんじん・キャベツ スイートコーン・かいわれだいこん バナナ・青ピーマン	食塩・ケチャップ・だし
2	土	親子丼 [卵] ほうれん草のしらす和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ショコラロール [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 さつまいも [卵]ショコラロール	たまねぎ・グリーンピース ほうれん草・にんじん 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
4	月	七分つき玄米ごはん かれのピカタ [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	カルピスともものゼリー 牛乳	かれの・シーチキン 乳酸菌飲料・ゼラチン 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 スパゲッティ・乾・車糖	ブロッコリー・にんじん スイートコーン・みずな・もやし かいわれだいこん・バナナ もも缶詰	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
5	火	七分つき玄米ごはん かしわの味噌焼き 切干大根煮 さつまいものレモン煮 えのきと若布のすまし汁	お麩ココア 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・焼きふ 無塩バター	いんげん・切干しだいこん にんじん・きぬぎや・レモン えのきたけ・カットわかめ 三つ葉	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ビュアココア
6	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 小松菜と卵のお浸し [卵] たまねぎとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	さつまいもドーナツ [卵] 牛乳	鶏もも・厚揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・かたくり粉 さつまいも・薄力粉 無塩バター・サラダ油	にんじん・大根・いんげん ごまつな・たまねぎ・葉ねぎ バナナ	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 [卵]錦糸玉子
7	木	カレー風味ピラフ ツナとトマトの和風サラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼き 牛乳	鶏もも・シーチキン・普通牛乳	米・有塩バター・食パン しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・黄ピーマン グリーンピース・キャベツ きゅうり・トマト・スイートコーン かいわれだいこん パレンシアオレンジ	こしょう・カレー粉・食塩・だし 青じそドレッシング・だし
8	金	七分つき玄米ごはん 豚カツ グリーンサラダ さといもと若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	塩ちんすこう 牛乳	豚ロース・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 さといも・ラード・車糖	アスパラガス・キャベツ きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ バナナ	食塩・とんかつソース 7th'レタック'・だし
9	土	ピビンバ丼 ブロッコリーと卵のサラダ [卵] 中華スープ フルーツ:いちご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・ごま・ごま油 [卵]ミニメロンパン	にんじん・もやし ほうれん草・ブロッコリー チンゲンサイ・たまねぎ かいわれだいこん・いちご	焼肉のたれ・マリネ液・だし うすくちしょうゆ [卵]錦糸玉子
11	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え 豚汁 フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏もも・豚ばら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・車糖・さといも	いんげん・キャベツ・にんじん 葉ねぎ・バナナ・ぶどう飲料 寒天・ぶどう	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ささがきごぼう
12	火	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの照り焼き ひろうすの炊いたん キャベツと桜えびの酢の物 しめじとわかめのすまし汁	いも水ようかん 牛乳	さば・がんもどき・さくらえび こしあん・ゼラチン・普通牛乳	米・車糖・さつまいも	にんじん・グリーンピース キャベツ・ぶなしめじ カットわかめ・三つ葉・寒天	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・穀物酢 食塩
13	水	大豆入りカレー キャベツとツナの和風サラダ フルーツヨーグルト	キャラメルマドレーヌ [卵] 牛乳	鶏もも・だいた水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト アイスクリーム・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター 米ぬか油	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	カレールー 青じそドレッシング・食塩 ベーキングパウダー
14	木	七分つき玄米ごはん 肉じゃが 小松菜の信田和え 麩とたまねぎの味噌汁 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	牛肉スライス・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・焼きふ アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ごまつな 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
15	金	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ [卵] ビーンズサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	野菜チップ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 だいた水煮缶詰・シーチキン [卵]卵	米・パン粉・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん・もやし かいわれだいこん・バナナ れんこん	食塩・こしょう・マリネ液・だし
16	土	野菜たっぷりラーメン [卵] 青菜としめじの中華和え フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	焼き豚・普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの薬・ごま油 [卵]北海道ミルクパン	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・ごまつな・ほんしめじ 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・だし

18	月	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き もやしと卵の和え物 [卵] なめことわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油・食パン [卵]マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・もやし・なめこ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ スイートコーン・あおのり	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
19	火	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 ひじき入り白和え ごぼうと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ストロベリーチーズス コーン 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 甘みそ・油揚げ・淡色辛みそ クリームチーズ・普通牛乳	米・車糖・おたけミックス 無塩バター・いちごジャム	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ほしひじき 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	しらす・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ねりごま・うすくちしょうゆ ささがきごぼう
20	水	中華炊き込みご飯 しゅうまい 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ [卵] フルーツ:オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも・しゅうまい・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま油・はるさめ 薄力粉・黒砂糖 レーズン&フルーツピール 牛乳	たけのこ・乾しいたけ にんじん・きゅうり・たまねぎ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	もち米・うすくちしょうゆ・だし 穀物酢・食塩・だし ベーキングパウダー
21	木	味噌煮込みうどん [卵] さといものから揚げ 青菜の胡麻和え フルーツ:バナナ	ごへいもち 麦茶	豚ロース・油揚げ 赤色辛みそ・ささ身 淡色辛みそ・[卵]卵	うどん・車糖・さといも サラダ油・ごま・米	にんじん・大根・白ねぎ チンゲンサイ・バナナ	ささがきごぼう・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ・片栗粉 こいくちしょうゆ・もち米・麦茶
22	金	★郷土料理～長野～ おにぎり 鮭の塩麹焼き 炊きあわせ 具だくさん味噌汁 フルーツ:バナナ	春のフルーツゼリー 牛乳	鮭・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米こうじ・車糖	えだまめ・とろろ昆布 かぼちゃ・大根・にんじん 白ねぎ・バナナ・りんご飲料 寒天・いちご・キウイフルーツ パイナップル	食塩・梅糖・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう
23	土	ナポリタンスパゲティ マリネサラダ 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	鶏むき肉・普通牛乳	スパゲッティ、乾・サラダ油 [卵]カスタードロール	青ピーマン・たまねぎ・トマト ブロッコリー・黄ピーマン ほんしめじ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	ケチャップ・食塩・マリネ液 だし
25	月	七分つき玄米ごはん アジのフライ かぼちゃサラダ [卵] えのきと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	りんごのバウンドケーキ [卵] 牛乳	あじ・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 ブルーヨーグルト・焼きふ 車糖・りんごジャム [卵]マヨネーズ	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・えのきたけ・葉ねぎ バナナ・りんご缶詰	食塩・とんかつソース・だし ベーキングパウダー
26	火	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ [卵] フルーツ:オレンジ	ごま団子 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳 [卵]卵	ロールパン・じゃがいも サラダ油	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・スイートコーン バレンシアオレンジ	ビーフシチューMix ケチャップ・フレンチドレッシング 食塩・ごま団子
27	水	たけのこごはん 鶏肉から揚げ トマトと新玉ねぎのサラダ かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	油揚げ・鶏もも・かつお削り節 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖	たけのこ・にんじん・キャベツ トマト・たまねぎ・きゅうり かぼちゃ・葉ねぎ・バナナ 寒天	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング
28	木	★料理長おまかせメニュー ごぼうの炊き込みご飯 さわらの煮つけ 春キャベツの信田和え 豆腐としいたけの味噌汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼 牛乳	油揚げ・さわら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・しおせんべい	ごぼう・にんじん・キャベツ 生しいたけ・葉ねぎ・バナナ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし ささがきごぼう こいくちしょうゆ
30	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:オレンジ	ショコラロール [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]ショコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ・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	焼きそばソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ

([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
549 kcal	21.6 g	19.7 g	246 mg	2.3 mg	198 μg	0.36 mg	0.42 mg	35 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。そば、落花生のいった食材は使用していません。