

5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)
2	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] ゆばと玉ねぎのすまし汁 フルーツ：オレンジ	りんごゼリー 牛乳	あかうお・凍り豆腐・鶏ひき肉 湯葉・普通牛乳・[卵]卵	米・車糖	大根・にんじん・グリーンピース たまねぎ・三つ葉 バレンシアオレンジ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
6	金	肉うどん [卵] ひろうすの炊いたん もやしとささみの和えもの フルーツ:バナナ	ほろほろ焼 (しょうゆ味) 牛乳	牛もも・油揚げ・がんもどき ささ身・普通牛乳・[卵]卵	うどん・車糖・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ グリーンピース・もやし・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
7	土	チャーハン [卵] ブロッコリーの中巻和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	ショコラロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・シーチキン 普通牛乳・[卵]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 スイートポテト・カットわかめ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
9	月	枝豆とひじきの炊き込みご飯 かしわの味噌焼き 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	お麩きなこ 牛乳	油揚げ・鶏もも・淡色辛みそ きな粉・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・いんげん・かぼちゃ たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料
10	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 野菜と油揚げのお浸し にんじんと玉ねぎの味噌汁	メロンパン風クッキー [卵] 牛乳	さば・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・ごま・さつまいも・車糖 わかめミックス・無塩バター グラニュー糖	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
11	水	中華風たきごみごはん 春巻き 春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	焼き豚・普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・ごま油・サラダ油 はるさめ	たけのこ・乾しいたけ・きゅうり にんじん・カットわかめ もやし・葉ねぎ・バナナ 寒天・ぶどう缶詰・ぶどう飲料	もち米・うすくちしょうゆ・だし 春巻き・こいくちしょうゆ みりん風調味料
12	木	チキンカレー マリネサラダ フルーツヨーグルト	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも・ささ身・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 黒砂糖 レーズン&フルーツピール	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト・きゅうり もも缶詰・みかん缶詰	カレールウ・マリネ液 ベーキングパウダー・食塩
13	金	★郷土料理～滋賀～ 近江ちゃんぼん しゅうまい こんにゃく入り白和え フルーツ:バナナ	あんみつ玉 牛乳	豚肉スライス・しゅうまい 木綿豆腐・こしあん・ゼラチン 普通牛乳	中華めん・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・いちご パイナップル	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 つきこんにゃく・ねりごま
14	土	ピピンパ弁 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]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 バレンシアオレンジ	焼肉のたれ・穀物酢・食塩 だし・だし・うすくちしょうゆ
16	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	杏仁豆腐 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 加糖練乳	米・車糖	いんげん・切干しいたけ にんじん・きぬさや カットわかめ・葉ねぎ・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	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
17	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 生麩の揚げ浸し えのきと麩のすまし汁	ピザトースト 牛乳	鮭・淡色辛みそ・油揚げ プロセスチーズ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・あわ麩・焼きふ 食パン	こまつな・にんじん・なす えのきたけ・三つ葉 青ピーマン	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 ケチャップ
18	水	ロールパン マカロニエビグラタン ツナサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	ココアラスク 牛乳	ムキエビ・プロセスチーズ パルメザンチーズ ホワイトソース・シーチキン 普通牛乳	ロールパン・マカロニ・薄力粉 フランスパン・車糖 無塩バター	たまねぎ・赤ピーマン キャベツ・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・大根 かいわれだいこん・バナナ	食塩・青じそドレッシング だし・ビュアココア
19	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: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・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 バレンシアオレンジ	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩

20	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロケ イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	米粉のりんごケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・米粉・車糖	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・トマト・みずな・もやし にんじん・バナナ・りんご	食塩・こしょう・ケチャップ マリネ液・パセリ・だし ベーキングパウダー
21	土	チキンライス マリネサラダ かぼちゃスープ 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・かぼちゃスープ、レトルト [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース トマト・みずな・りんご	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液
23	月	七分つき玄米ごはん のり塩からあげ ポテトサラダ [卵] なめこと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ごま団子 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・サラダ油 じゃがいも・[卵]マヨネーズ	しょうが・あおのり・にんじん たまねぎ・きゅうり・なめこ 菜ねぎ・パレンシアオレンジ	食塩・料理酒・片栗粉・だし ごま団子
24	火	七分つき玄米ごはん たらのタルタル焼き [卵] マリネサラダ フルーツ:バナナ コンソメスープ	ヨーグルトブルーベリー ケーキ [卵] 牛乳	たら・シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	米・おトケミックス 無塩バター ブルーベリージャム [卵]マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・バナナ・もやし ｽｲｰﾄｺｰﾝ、かいわれだいこん	食塩・パセリ・マリネ液・だし
25	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・太正えび 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・菜ねぎ・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
26	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・菜ねぎ 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 穀物酢・うすくちしょうゆ
27	金	七分つき玄米ごはん ハンバーグ [卵] パンプキンサラダ [卵] しめじと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼き (塩味) 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 ヨーグルト・淡色辛みそ [卵]卵	米・パン粉・車糖 [卵]マヨネーズ せんべい	たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ にんじん・きゅうり・ぶなしめじ 菜ねぎ・バナナ	食塩・こしょう・だし
28	土	ミートソースパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	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・ｽｲｰﾄｺｰﾝ かいわれだいこん パレンシアオレンジ	ミートソース・トマト・マリネ液 だし・[卵]錦糸玉子
30	月	七分つき玄米ごはん アジのフライ マカロニサラダ [卵] フルーツ:オレンジ えのきと若布の味噌汁	みかんゼリー 牛乳	あじ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 マカロニ・車糖 [卵]マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・パレンシアオレンジ えのきたけ・カットわかめ 菜ねぎ・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	食塩・とんかつソース・だし
31	火	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐とごぼうの味噌汁 フルーツ:バナナ	手作りわらびもち 牛乳	豚ロース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま・黒蜜	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ きゅうり・キャベツ カットわかめ・菜ねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩・だし・ささがきごぼう 片栗粉

([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
540 kcal	21.3 g	18.5 g	245 mg	2.2 mg	183 μg	0.37 mg	0.41 mg	33 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、落花生の入った食材は使用していません。