

6月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳未満児

日	曜	朝間食	昼食	昼間食	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	水	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 牛ごぼうの卵とじ【卵】 小松菜のおかか和え なめこわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	米粉のガトーショコラ 牛乳	牛肉スライス・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳 【卵】卵	やさいチップ・米・車輪・米粉 サラダ油・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・こまつな なめこ・カットわかめ・蕪ねぎ バレンシアオレンジ	さがぎごぼう 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 ビュアココア・食塩
2	木	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん はるまき ナムル 異だくさん中華スープ フルーツ:バナナ	きなごラスク 牛乳	きな粉・普通牛乳	野菜せんべい・米・車輪 ごま油・ごま・フランスパン 有塩バター	ほうれんそう・にんじん・もやし カットわかめ・たまねぎ ｽﾄｰﾝ・かいわれだいこん バナナ	香辛さ・こいくちしょうゆ・だし だし・うすくちしょうゆ
3	金	野菜チップ	★郷土料理～岩手～ もりおか冷麺風【卵】 鶏肉の竜田揚げ 水菜としめじの和え物 フルーツ:バナナ	カルピスともものゼリー 牛乳	焼き豚・鶏もも・乳酸菌飲料 ゼラチン・普通牛乳・【卵】卵	やさいチップ・中華めん 薄力粉・サラダ油・車輪・ごま	きゅうり・トマト・みずな にんじん・ほんしめじ・バナナ もも缶詰	冷やし中華・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし
4	土	ハイハイ	親子丼【卵】 ほうれん草としらすのお浸し ごぼうとにんじんの味噌汁 フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール【卵】 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイ・米・車輪 かたくり粉 【卵】北海道ミルクパン	たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・にんじん 蕪ねぎ・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 うすくちしょうゆ さがぎごぼう
6	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 かぼちゃとたまねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・米こうじ 車輪・甘辛せんべい	いんげん・切干しだいこん にんじん・きぬさや・かぼちゃ たまねぎ・蕪ねぎ バレンシアオレンジ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
7	火	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ【卵】 コンソメスープ【卵】 フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・普通牛乳・【卵】卵	ハイハイ・米・薄力粉 有塩バター・じゃがいも・車輪 【卵】マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・きゅうり かいわれだいこん・バナナ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	食塩・だし
8	水	野菜チップ	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	野菜チップス 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	やさいチップ・米・車輪 さつまいも・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・きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・れんこん	食塩・だし フログドレッシング・食塩
9	木	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 胡瓜とささみの中華和え 中華スープ 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	肉団子・ささ身・普通牛乳	野菜せんべい・米・サラダ油 車輪・ごま アップルデニッシュ	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン・きゅうり アップルデニッシュ 蕪ねぎ・バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・中華ドレッシング だし
10	金	野菜チップ	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ【卵】 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	コーントースト【卵】 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・普通牛乳 【卵】卵	やさいチップ・米・じゃがいも スパゲッティ・乾・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・にんじん ｽﾄｰﾝ・みずな・オクラ バナナ・あおのり	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
11	土	ハイハイ	冷しうどん【卵】 ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ:バナナ	ショコラロール【卵】 牛乳	ささ身・シーチキン・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイ・うどん 【卵】ショコラロール	きゅうり・乾しいたけ・もやし ブロッコリー・にんじん バナナ	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
13	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 胡瓜とえのきのお浸し ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:オレンジ	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・かたくり粉 薄力粉・サラダ油・焼きふ 車輪	トマト・きゅうり・えのきたけ にんじん・蕪ねぎ 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 みりん風調味料・料理酒 だし・さがぎごぼう
14	火	ハイハイ	★まごわやさしい献立 わかめごはん たらの野菜あんかけ 五目豆 さといもと油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	お麩のバリバリあられ 牛乳	たら・だいず水煮缶詰・鶏もも 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・ごま かたくり粉・車輪・さといも 焼きふ	カットわかめ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 刻み昆布・蕪ねぎ・バナナ	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
15	水	野菜チップ	豚丼 もやしと卵の和え物【卵】 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	ブルーベリーチーズスコーン 牛乳	豚ロース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・クリームチーズ 普通牛乳	やさいチップ・米・サラダ油 車輪・おけ-ミックス 無塩バター ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・蕪ねぎ もやし・きゅうり・カットわかめ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 【卵】錦糸玉子
16	木	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 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	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・ごま油 車輪・かたくり粉・はるまき 食パン	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり チンゲンサイ・ｽﾄｰﾝ かいわれだいこん バレンシアオレンジ 青ピーマン	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
17	金	野菜チップ	七分つき玄米ごはん たけのこ入りつくねバーグ 水菜と大豆のサラダ 玉ねぎとすあげの味噌汁 フルーツ:バナナ	手作りわらびもち 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン だいず水煮缶詰・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・米・パン粉 車輪・黒蜜	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほしひじき・みずな・蕪ねぎ バナナ	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング・だし 片栗粉

18	土	ハイハイ	チキンライス イタリアンサラダ フライドポテト 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	鶏もも・普通牛乳	ハイハイ・米・じゃがいも サラダ油 [卵]カスタードロール	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース きゅうり・トマト・みずな ほんしめじ・にんじん かいわれだいこん パレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液
20	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 高野豆腐の卵とじ [卵] なすのおろし煮 たまねぎと人参のすまし汁	水ようかん 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・凍り豆腐 鶏ひき肉・ゆで小豆缶詰 普通牛乳・[卵]卵	やさいチップ・米・車輪糖	いんげん・にんじん グリーンピース・なす・たまねぎ 三つ葉	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
21	火	ハイハイ	★世界の料理～フランス～ ロールパン かれのいのマヨチーズ [卵] ラタトゥイユ キュルティパトゥール (スープ) フルーツ:バナナ	ココア蒸しパン [卵] 牛乳	かれい・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・ロールパン・車輪糖 オリーブ油・じゃがいも・米粉 [卵]マヨネーズ	ブロッコリー・ズッキーニ 赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・にんじん・セロリ バナナ	食塩・パセリ・トマト・だし ケチャップ ベーキングパウダー・片栗粉 ビュアココア
22	水	野菜チップ	★料理長おまかせメニュー ちらし寿司 [卵] 冷やし小鉢 ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	鶏菜・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	やさいチップ・米・車輪糖 焼きふ・米粉・ごま・サラダ油	にんじん・乾しいたけ 焼きのり・野レンコン きぬさや・とうがん・ミニトマト 三つ葉・バナナ	穀物酢・こいくちしょうゆ 赤味噌海老・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 [卵]鰯糸玉子
23	木	野菜せんべい	そばめし 小松菜と卵のお浸し [卵] えのきと若布のすまし汁 フルーツ:オレンジ	ツナサンド [卵] 牛乳	豚ひき肉・シーチキン 普通牛乳	野菜せんべい・中華めん・米 食パン・[卵]マヨネーズ	キャベツ・にんじん・こまつな えのきたけ・カットわかめ 三つ葉・パレンシアオレンジ きゅうり	焼きそばソース うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・食塩 [卵]鰯糸玉子
24	金	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 豚カツ 水菜としめじの和え物 ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・車輪糖・ごま 焼きふ	みずな・にんじん・ほんしめじ 葉ねぎ・バナナ・かぼちゃ 寒天	食塩・とんかつソース こいくちしょうゆ・だし ささがきごぼう
25	土	ハイハイ	三色丼 [卵] きゅうりとしらすの酢の物 かぼちゃとうすあげの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏ひき肉・ちりめんじゃこ 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・車輪糖・ごま [卵]ミニメロンパン	ほうれんそう・にんじん きゅうり・カットわかめ かぼちゃ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩
27	月	野菜チップ	コーンごはん 鶏肉の竜田揚げ 胡瓜とトマトのサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	フルーツミックスゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	やさいチップ・米・有塩バター 薄力粉・サラダ油・車輪糖	スイート・きゅうり・トマト たまねぎ・大根・にんじん かいわれだいこん・バナナ りんご飲料・寒天・りんご缶詰 キウイフルーツ・みかん缶詰	だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 マリネ液
28	火	ハイハイ	五日おこわ風 さばの照り焼き ひじき入り白和え しめじと花麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	黒糖ちんすこう 牛乳	鶏もも・さば・凍豆腐 普通牛乳	ハイハイ・米・ごま油・車輪糖 焼きふ・薄力粉・ラード 黒砂糖	にんじん・三つ葉・酢レンコン ほうれんそう・ほしひじき ふなしめじ・バナナ	もち米・ささがきごぼう こいくちしょうゆ・だし ねりごま・うすくちしょうゆ 食塩
29	水	野菜チップ	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	オレンジゼリー 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 車輪糖	たまねぎ・にんじん ズッキーニ・なす グリーンピース・トマト・きゅうり キャベツ・もも缶詰 パインアップル缶詰 オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	カレールー・フレンチドレッシング
30	木	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん あじの南蛮漬け かぼちゃの炊いたん さといもと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	あじ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米・車輪糖 さといも・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・みずな 黄ピーマン・かぼちゃ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	穀物酢・こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし

([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
423 kcal	16.5 g	14.0 g	196 mg	1.5 mg	124 μg	0.19 mg	0.25 mg	13 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。