

6月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳以上児

| 日 | 曜 | 昼食 | 昼間食 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をとのこえる | (その他の食品) |
|----|---|--|-----------------------|---|-------------------------------------|---|--|
| 1 | 水 | 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 なめことわかめの味噌汁 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 | 米・車糖・米粉・サラダ油 メープルシロップ | たまねぎ・にんじん・ごまつな なめこ・カットわかめ・葉ねぎ 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 | 七分つき玄米ごはん はるまき ナムル 貝だくさん中華スープ フルーツ:バナナ | きなこラスク 牛乳 | きな粉・普通牛乳 | 米・車糖・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・スイート かわれだいいん・バナナ | 春巻き・こいくちしょうゆ・だし だし・うすくちしょうゆ |
| 3 | 金 | ★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 | 中華めん・薄力粉・サラダ油 車糖・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 | 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 | 米・車糖・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 葉ねぎ・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 | 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 | 米・米こうじ・車糖 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・葉ねぎ 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 | 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 | 米・薄力粉・有塩バター じゃがいも・車糖 [卵]マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・きゅうり かわれだいいん・バナナ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰 | 食塩・だし |
| 8 | 水 | 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 | 米・車糖・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 | ハヤシルー・ケチャップ ル/ドレッシング・食塩 |
| 9 | 木 | 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 | 米・サラダ油・車糖・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 キャベツ・カットわかめ・もやし 葉ねぎ・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 | 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 | 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 スイート・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 | 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 | うどん・[卵]ショコラロール [卵]卵 | 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 | 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 | 米・かたくり粉・薄力粉 サラダ油・焼きふ・車糖 | トマト・きゅうり・えのきたけ にんじん・葉ねぎ 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 | ★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 | 米・ごま・かたくり粉・車糖 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・葉ねぎ・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 | 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 | 米・サラダ油・車糖 初搾バター ブルーベリージャム | たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 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 | 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 | 米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ・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・スイート かわれだいいん 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 | 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 玉ねぎとうすあげの味噌汁 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 | 米・パン粉・車糖・蜂蜜 | たまねぎ・にんじん・たけのこ ほしひじき・みずな・葉ねぎ 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 | 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 | 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 | 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 | 米・車糖 | 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 | ★世界の料理～フランス～ ロールパン かわいいのマヨチーズ [卵] ラタトゥイユ キュルティバトゥール (スープ) フルーツ:バナナ | ココア蒸しパン [卵] 牛乳 | かわいい・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵 | ロールパン・車糖・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・バナナ セロリ | 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 | ★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 | 湯葉・ゆで小豆缶詰 普通牛乳 | 米・車糖・焼きふ・米粉・ごま サラダ油 | にんじん・乾しいたけ 焼きのり・酢レンコン 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 寿司海老・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 [卵]錦糸玉子 |
| 23 | 木 | 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 | 鶏ひき肉・シーチキン 普通牛乳 | 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]錦糸玉子 |
| 24 | 金 | 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 | 米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・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 | 三色丼 [卵] きゅうりとしらすの酢の物 かぼちゃとうす揚げの味噌汁 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 | 米・車糖・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 | 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 | 米・有塩バター・薄力粉 サラダ油・車糖 | スイートン・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 | 五目おこわ風 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・木綿豆腐 普通牛乳 | 米・ごま油・車糖・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 ぶなしめじ・バナナ | もち米・ささがきごぼう みりん風調味料 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 | 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 | 米・じゃがいも・車糖 | 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 | カレールウ・フレンチドレッシング |
| 30 | 木 | 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 | 米・車糖・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]: 74gキ食品)

☆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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 530 kcal | 20.8 g | 17.6 g | 245 mg | 2.1 mg | 156 μg | 0.24 mg | 0.31 mg | 16 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。