

7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：調子をととのえる	(その他の食品)
1 金	七分つき玄米ごはん 和風オムレツ [卵] 小松菜のお浸し ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	いちごラスク 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・湯葉 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・かたくり粉 焼きふ・フランスパン・車糖 いちごジャム・マーガリン	にんじん・ほしひじき ブロッコリー・栗ねぎ・ごまつな 三つ葉・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・食塩
2 土	ミートスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ：すいか	ミニメロンパン [卵] 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・[卵]卵	スパゲッティ、乾 [卵]マヨネーズ [卵]ミニメロンパン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・もやし ｽｲｰﾄｺﾝ・かいわれだいこん すいか	トマト・だし・ケチャップ・食塩
4 月	七分つき玄米ごはん さわらの煮つけ 冬瓜とエビ団子のこぼち もやしのごま和え たまねぎと油揚げの味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・海老団子・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま	しょうが・とうがん・もやし にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	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
5 火	七分つき玄米ごはん かしわの味噌焼き 水菜と油揚げのお浸し かきたま汁 [卵] フルーツ：バナナ	りんごミルク蒸しパン [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳・加糖練乳・[卵]卵	米・車糖・ごま・おトクベキス ブルーベリージャム 米ぬか油・りんごジャム	いんげん・みずな・にんじん 三つ葉・バナナ	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
6 水	中華風たきこみごはん 揚げ餃子 青菜としめじの中華和え 中華スープ フルーツ：オレンジ	玉子蒸しパン [卵] 牛乳	豚ひき肉・ぎょうざ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま油・サラダ油 薄力粉・車糖・米ぬか油	たけのこ・乾しいたけ ごまつな・ほんしめじ にんじん・もやし・たまねぎ かいわれだいこん パレンシアオレンジ	もち米・うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし ベーキングパウダー・食塩
7 木	★七夕メニュー 七夕ちらし [卵] 高野豆腐の卵とじ [卵] たまねぎとゆばのすまし汁 フルーツ：すいか	七夕フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉・湯葉 豆乳・普通牛乳・[卵]卵	米・車糖	にんじん・乾しいたけ・オクラ グリーンピース・たまねぎ 三つ葉・すいか・寒天 バナナ・みかん缶詰 もも缶詰	穀物酢・こいくちしょうゆ 寿司海老・うすくちしょうゆ だし・食塩
8 金	七分つき玄米ごはん 夏野菜いっぱいハンバーグ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	お麩キャラメル 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・だいず水煮缶詰 普通牛乳	米・パン粉・ごま・焼きふ 車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ｽｲｰﾄｺﾝ ブロッコリー・きゅうり ほしひじき・キャベツ かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
9 土	中華丼 3色ナムル 中華スープ フルーツ：オレンジ	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・ほくさい・にんじん たけのこ・しょうが ほうれんそう・もやし ｽｲｰﾄｺﾝ・カットわかめ かいわれだいこん パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ
11 月	夏野菜のカレーピラフ コールスローサラダ 大豆いりコンソメスープ フルーツ：オレンジ	水ようかん 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 シーチキン・だいず ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・じゃがいも 車糖	たまねぎ・赤ピーマン ズッキーニ・ｽｲｰﾄｺﾝ キャベツ・にんじん 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 マリネ液
12 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ：オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖 ごま・食パン・いちごジャム	ブロッコリー・きゅうり キャベツ・カットわかめ 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・料理酒 穀物酢・食塩・だし
13 水	七分つき玄米ごはん 豆腐チャンプルー [卵] ポテトサラダ [卵] キャベツと若布の味噌汁 フルーツ：バナナ	ほろほろ焼 (しょうゆ) 牛乳	鶏もも・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも・塩せんべい [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にら もやし・きゅうり・キャベツ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
14 木	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え 麩と油揚げの味噌汁 フルーツ：すいか	高野豆腐のナゲット 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・サラダ油	いんげん・ほうれんそう にんじん・生しいたけ・葉ねぎ すいか	みりん風調味料 こいくちしょうゆ つきごんにやく・ねりごま うすくちしょうゆ・だし・だし
15 金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ 夏野菜のサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・ささ身 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖	たまねぎ・ブロッコリー・トマト きゅうり・ｽｲｰﾄｺﾝ ほんしめじ かいわれだいこん・バナナ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	食塩・こしょう・ケチャップ マリネ液・だし

16	土	焼きそば 青菜と炒り卵の和え物【卵】 しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:オレンジ	ショコラロール【卵】 牛乳	豚もも・かつお節・普通牛乳 【卵】卵	中華めん・【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 チンゲンサイ・しいたけ 三つ葉・バレンシアオレンジ	焼きそばソース 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
19	火	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き もやしと竹輪のごま和え かぼちゃの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	さば・焼き竹輪・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・サラダ油	しょうが・もやし・にんじん かぼちゃ・カットわかめ 薬ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ごま団子
20	水	七分つき玄米ごはん 筑前煮 きゅうりとしらすの酢の物 えのきと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	夏のフルーツゼリー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ	たけのこ・ごぼう・にんじん 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 キウイフルーツ バインアップル・すいか りんご飲料・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩・うすくちしょうゆ
21	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とゆばのお浸し えのきと麩の味噌汁 フルーツ:オレンジ	ピザトースト 牛乳	豚ロース・湯葉・淡色辛みそ プロセスチーズ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・サラダ油・焼きふ・食パン	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みずな えのきたけ・薬ねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
22	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ もやしと胡瓜の梅和え オクラと大根のすまし汁 フルーツ:すいか	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 アップルデニッシュ	キャベツ・もやし・にんじん きゅうり・梅干し・オクラ・大根 すいか	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・食塩・だし
23	土	親子丼【卵】 小松菜としらすのお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ミニメロンパン【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 じゃがいも・【卵】ミニメロンパン	たまねぎ・三つ葉・こまつな にんじん・えのきたけ・薬ねぎ 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
25	月	えびの炊き込みピラフ ツナサラダ ミネストローネ フルーツ:すいか	ほろほろ焼 牛乳	ムキエビ・シーチキン・豚もも だいず・普通牛乳	米・有塩バター・じゃがいも 塩せんべい	スイートコーン・にんじん 青ピーマン・キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト缶詰・すいか	だし・食塩・ﾌﾟﾛﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ パセリ
26	火	七分つき玄米ごはん かれのいカラフルソースがけ ポテトサラダ【卵】 コンソメスープ フルーツ:バナナ	マドレーヌ【卵】 牛乳	かれのい・普通牛乳・【卵】卵	米・車糖・じゃがいも・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター 【卵】マヨネーズ	たまねぎ・トマト・きゅうり にんじん・かいわれだいこん バナナ	穀物酢・うすくちしょうゆ・だし 食塩・だし・だし ベーキングパウダー
27	水	★料理長おまかせメニュー かやくご飯 鮭の西京焼き 賀茂なすのそぼろあんかけ 水菜とゆばのお浸し 手まり麩と豆腐のすまし汁	オレンジフレンチトースト【卵】 牛乳	鶏もも・油揚げ・鮭・甘みそ 鶏ひき肉・湯葉・絹ごし豆腐 普通牛乳・【卵】卵	米・車糖・焼きふ フランスパン	きんとき・ごぼう・なす グリーンピース・みずな にんじん・三つ葉 オレンジ飲料	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・片栗粉 こいくちしょうゆ
28	木	コーンごはん しゅうまい 春雨の中華サラダ【卵】 中華スープ フルーツ:バナナ	オレンジゼリー 牛乳	しゅうまい・普通牛乳・【卵】卵	米・有塩バター・はるさめ ごま油・車糖	スイートコーン・えだまめ・きゅうり にんじん・スイートコーン カットわかめ・薬ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	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・だし
29	金	大豆入りカレー 野菜サラダ ももヨーグルト	メロンパン風クッキー【卵】 牛乳	鶏ひき肉・だいず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳・【卵】卵	米・じゃがいも・車糖 おつかみゆず・無塩バター グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・もも缶詰	カレールウ 青じそドレッシング
30	土	京風あんかけうどん ほうれん草のり納豆あえ フルーツ:すいか	カスタードロール【卵】 牛乳	油揚げ・鶏もも・湯葉 挽きわり納豆・普通牛乳	うどん・かたくり粉・車糖 【卵】カスタードロール	たまねぎ・にんじん・薬ねぎ しょうが・ほうれんそう 焼きのり・すいか	うすくちしょうゆ 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	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
528 kcal	17.6 g	245 mg	2.4 mg	166 μg	0.25 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いません。