

7月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳未満

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	金	野菜チップ	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・薄葉 普通牛乳・【卵】卵	やさしいチップ・米・じゃがいも かたくり粉・焼きふ フランスパン・車麩 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	ハイハイ	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	ハイハイ・スパゲティ、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 スイートコーン・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	野菜チップ	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	さくら・海老団子・油揚げ 淡色すみそ・普通牛乳	やさしいチップ・米・車麩 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・栗ねぎ 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	ハイハイ	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	ヨーグルトブルーベリーケーキ【卵】 牛乳	鶏もも・淡色すみそ・油揚げ ヨーグルト・普通牛乳・【卵】卵	ハイハイ・米・車麩・ごま おむすび・無塩バター ブルーベリージャム	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	野菜チップ	中華風たぎごみごはん 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	鶏ひき肉・ぶどうぎ・普通牛乳 【卵】卵	やさしいチップ・米・車麩 ごま油・サラダ油・薄力粉 車麩・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 バレンシアオレンジ	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	野菜せんべい	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	鶏ひき肉・鶏ひき肉・薄葉 豆腐・普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・車麩	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 亮研海老・うすくちしょうゆ だし・食塩
8	金	野菜チップ	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	鶏ひき肉・牛ひき肉 水餃子・だいたい煮 普通牛乳	やさしいチップ・米・パン粉 ごま・焼きふ・車麩 無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・スイートコーン 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	ハイハイ	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	ハイハイ・米・車麩・ごま油 ごま・【卵】北海道ミルクパン	たまねぎ・はくさい・にんじん たけのこ・しょうが ほうれんそう・もやし スイートコーン・カットわかめ かいわれだいこん バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ
11	月	野菜チップ	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	鶏ひき肉・牛ひき肉 シーチキン・だいず ゆで小豆缶詰・普通牛乳	やさしいチップ・米・有塩バター じゃがいも・車麩	たまねぎ・赤ピーマン ズッキーニ・スイートコーン キャベツ・にんじん かいわれだいこん バレンシアオレンジ	こしょう・カレー粉・食塩・だし マリネ液
12	火	ハイハイ	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	豚もも・絹ごし豆腐 淡色すみそ・普通牛乳	やさしいチップ・米・薄力粉 サラダ油・車麩・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 栗ねぎ・バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 穀物酢・食塩・だし
13	水	野菜チップ	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(しょうゆ味) 牛乳	豚もも・水餃子 淡色すみそ・普通牛乳 【卵】卵	やさしいチップ・米・じゃがいも 塩せんべい・【卵】マヨネーズ 【卵】卵	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・栗ねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
14	木	野菜せんべい	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・水餃子・油揚げ 淡色すみそ・鶏ひき肉 普通牛乳	野菜せんべい・米・車麩 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・栗ねぎ すいか	みりん風調味料 こいくちしょうゆ つきこにゃん・ねりごま うすくちしょうゆ・だし・だし
15	金	野菜チップ	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	やさしいチップ・米・じゃがいも 薄力粉・パン粉・サラダ油 車麩	たまねぎ・ブロッコリー・トマト きゅうり・スイートコーン 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	ハイハイ	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	ハイハイ・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・生しいたけ 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	ハイハイ	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 淡色すみそ・普通牛乳	ハイハイ・米・ごま・車麩 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 栗ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ごま団子
20	水	野菜チップ	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	やさしいチップ・米・車麩・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 パインアップル・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	野菜せんべい	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・薄葉・淡色すみそ プロセスチーズ・鶏ひき肉 普通牛乳	野菜せんべい・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・栗ねぎ 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	野菜チップ	うな井【卵】 青菜の信田和え 冷やし煮糰子 フルーツ：すいか	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	うなぎ・油揚げ・普通牛乳 【卵】卵	やさしいチップ・米 手延そうめん アップルデニッシュ	ごまつな・にんじん・大根 栗ねぎ・すいか	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし

23	土	ハイハイ	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 淡色さみそ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・米・車麴 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・菜の花 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 うすくちしょうゆ
25	月	野菜チップ	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 (しお味) 牛乳	ムキエビ・シーチキン・豚もも だいず・普通牛乳	やさしいチップ・米・有塩バター じゃがいも・塩せんべい	ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ・にんじん 黄ピーマン・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｛ﾙﾄﾞｼｯｸﾞ パセリ
26	火	ハイハイ	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	ハイハイ・米・車麴 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 ベーキングパウダー
27	水	野菜チップ	★料理長おまかせメニュー かやくご飯 陸の西京焼き 質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	ハイハイ・米・車麴・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
28	木	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米 有塩バター・はるさめ・ごま油 車麴	ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ・えだまめ・きゅうり にんじん・ｽｲｰﾄﾈｯﾄﾞ カットわかめ・菜の花・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	野菜チップ	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・だいず水菜缶詰 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	やさしいチップ・米・じゃがいも 車麴・勿柿-ﾐｯｸｽ 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 舞茸ドレッシング
30	土	ハイハイ	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	ハイハイ・うどん・かたくり粉 車麴・[卵]カスタードロール	たまねぎ・にんじん・菜の花 しょうが・ほうれん草 挽きのり・すいか	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし

([卵] : 卵材料-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
422 kcal	17.0 g	13.9 g	200 mg	1.7 mg	147 μg	0.21 mg	0.26 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おりません。