

8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	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き オクラ納豆 ひろうすの炊いたん てまり麩と湯葉のすまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・糸引き納豆 がんもどき・湯葉・普通牛乳	やさしいチップ・米・車糖 焼きふ	オクラ・にんじん・グリーンピース 三つ葉・ぶどう飲料・寒天 ぶどう缶詰	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	火	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の梅から揚げ もやしと卵の和え物 [卵] かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	お麩黒糖キャラメル 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・運動粉 サラダ油・焼きふ・無塩バター 黒砂糖・車糖	梅干し・もやし・にんじん かぼちゃ・栗ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・だし
3	水	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツと桜えびの酢の物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	牛肉スライス・さくらえび 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	やさしいチップ・米・じゃがいも 車糖・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ 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・だし 穀物酢・食塩・うすくちしょうゆ
4	木	野菜せんべい	麦ロールパン 夏野菜のポークビーンズ マカロニサラダ [卵] バナナ	ももゼリー 牛乳	豚ロース・だいたい水漬缶詰 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・ロールパン じゃがいも・マカロニ・車糖 [卵]マヨネーズ	かぼちゃ・トマト白飴・きゅうり たまねぎ・バナナ・りんご飲料 寒天・もも缶詰	中濃ソース・ケチャップ・だし 食塩
5	金	野菜チップ	★郷土料理～東京～ 混ぜ込み深川めし 豚肉の柳川風煮 [卵] おくらのもずく和え えのきと茗荷のすまし汁 フルーツ:すいか	ツナサンド [卵] 牛乳	あさり・淡色辛みそ・豚ロース シーチキン・普通牛乳 [卵]卵	やさしいチップ・米・車糖 食パン・[卵]マヨネーズ	にんじん・生しいたげ きぬさや・たまねぎ・三つ葉 オクラ・もずく・えのきたけ カットわかめ・すいか・きゅうり	みりん風調味料・だし ささがきごぼう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
6	土	ハイハイ	異だくさん牛丼 ほうれん草のしらす和え なめごとわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	練乳いちごパン 牛乳	牛肉スライス・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 車糖・イチゴジャムパン	たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・栗ねぎ ほうれん草・カットわかめ なめこ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
8	月	野菜チップ	塩こぶごはん はるまき 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	あんみつ玉 牛乳	こしあん・ゼラチン・普通牛乳 [卵]卵	やさしいチップ・米・ごま はるまき・車糖	塩昆布・きゅうり・にんじん ストロベリー・たまねぎ かいわれだいこん バレンシアオレンジ バインアップル・みかん缶詰	春巻き・穀物酢・食塩・だし だし・うすくちしょうゆ
9	火	ハイハイ	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みご飯 さばの味噌煮 さといものから揚げ 胡瓜とささみの酢味噌和え てまり麩とわかめのすまし汁	バイナップルパウンドケーキ [卵] 牛乳	油揚げ・さば・赤色辛みそ ささ身・酢みそ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・米・ごま・車糖 さといも・サラダ油・焼きふ わがやみそ・無塩バター	えだまめ・ほしひじき にんじん・生しいたげ・しょうが きぬさや・きゅうり カットわかめ・三つ葉 バインアップル缶詰	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・こいくちしょうゆ みりん風調味料・片栗粉
10	水	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜のお浸し ごぼうとお麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	卵サンド [卵] 牛乳	牛肉スライス・水揚げ豆腐 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	やさしいチップ・米・車糖 焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ごまつな 栗ねぎ・バナナ・きゅうり	しらす・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう
12	金	野菜チップ	肉みそ冷やしうどん [卵] 揚げ出し風高野豆腐 水菜としめじの和え物 フルーツ:バナナ	水ようかん 牛乳	合挽き肉・赤色辛みそ 凍り豆腐・こしあん・普通牛乳 [卵]卵	やさしいチップ・うどん・車糖 ごま	きゅうり・トマト・にんじん グリーンピース・みずな ほんしめじ・バナナ・寒天	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 片栗粉・こいくちしょうゆ 食塩
13	土	ハイハイ	チャーハン [卵] 青菜とささみの和え物 異だくさん中華スープ フルーツ:すいか	ショコラロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・ささ身・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・米・車糖・ごま [卵]ショコラロール	栗ねぎ・にんじん・生しいたげ チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・ストロベリー かいわれだいこん・すいか	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
15	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん かしわの西京焼き 五目豆 オクラと大根のすまし汁 フルーツ:オレンジ	杏仁豆腐 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ だいたい水漬缶詰・さつま揚げ 普通牛乳・加糖練乳	やさしいチップ・米・車糖	いんげん・刻み昆布 にんじん・きぬさや・オクラ 大根・バレンシアオレンジ 寒天・バインアップル みかん缶詰・もも缶詰 キウイフルーツ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
16	火	ハイハイ	七分つき玄米ごはん アジのフライ かぼちゃサラダ [卵] たまねぎと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	きなこラスク 牛乳	あじ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイ・米・運動粉 パン粉・サラダ油 ブルーヨーグルト・焼きふ フランスパン・車糖 無塩バター・[卵]マヨネーズ	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・栗ねぎ・バナナ	食塩・とんかつソース・だし
17	水	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の海老あかけ もやしとうす揚げの味噌汁 フルーツ:すいか	コーントースト [卵] 牛乳	豚ロース・ムキエビ・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	やさしいチップ・米・かたくり粉 食パン・[卵]マヨネーズ	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ とうがん・もやし・栗ねぎ すいか・ストロベリー・あおのり	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし

18	木	野菜せんべい	★世界の料理～インド～ ターメリックライス チキンカレー マリネサラダ フルーツヨーグルト	ストロベリーチーズスコーン 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 クリームチーズ	野菜せんべい・米・重糖 わかめ・わかめ・梅塩バター いちごジャム	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・しょうが・キャベツ トマト・きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	ターメリック・カレー粉・だし カレールウ・マリネ液
19	金	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ [卵] コンソメスープ フルーツバナナ	夏のフルーツゼリー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	やさしいチップ・米・パン粉 ごま・車輪・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほしひじき・キャベツ ｽｰﾄﾞｰﾝ・かいわれだいこん バナナ・キウイフルーツ パンアッフル・すいか りんご飲料・寒天	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 さきさきごぼう・穀物酢・だし
20	土	ハイハイ	そうめん [卵] 生麩とエビ団子のこぼち フルーツオレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	海老節子・普通牛乳	米・手延そうめん 生ふ・かたくり粉 [卵]カスタードロール	オクラ・にんじん パレンシアオレンジ	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 [卵]錦糸玉子
22	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ [卵] れんこんとひじきのごま酢和え 麩とわかめの味噌汁	りんごゼリー 牛乳	あかうお・煮り豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車輪・ごま・焼きふ やさしいチップ	にんじん・グリーンピース れんこん・ほしひじき えだまめ・カットわかめ 葉ねぎ・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 さきさきごぼう みりん風調味料・穀物酢
23	火	ハイハイ	えびと夏野菜の炊き込みピラフ イタリアンサラダ 大豆いりコンソメスープ オレンジ	ココア蒸しパン [卵] 牛乳	合挽き肉・ムキエビ・だいず 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・有塩バター 米粉・車輪	ｽｰﾄﾞｰﾝ・たまねぎ 赤ピーマン・ズッキーニ きゅうり・みずな・トマト・もやし かいわれだいこん パレンシアオレンジ	だし・食塩・マリネ液 ペーキングパウダー・片栗粉 ビュウココア
24	水	野菜チップ	そばめし もやしと卵の酢の物 [卵] 手まり麩とごぼうのすまし汁 フルーツ：バナナ	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	豚ロース・普通牛乳・[卵]卵	やさしいチップ・中華めん・米 車輪・ごま・焼きふ フランスパン	キャベツ・にんじん・もやし きゅうり・三つ葉・バナナ オレンジ飲料	ウスターソース 焼きそばソース うすくちしょうゆ・穀物酢・食塩 だし・さきさきごぼう [卵]錦糸玉子
25	木	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 肉団子のトマト煮込み 和風スパゲティサラダ コンソメスープ [卵] フルーツ：すいか	焼ききたてアップルデニッシュ 牛乳	肉団子・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・米・サラダ油 車輪・スパゲティ・乾 アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ トマト缶詰・ｽｰﾄﾞｰﾝ・みずな キャベツ・かいわれだいこん すいか	パセリ・だし 青じそドレッシング
26	金	野菜チップ	★料理長おまかせメニュー とうもろこしご飯 鯖の照り焼き ほうれん草のおろし和え さといもと油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	鯖・油揚げ・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	やさしいチップ・米・有塩バター さつまいも・ごま・さといも 車輪	ｽｰﾄﾞｰﾝ・酢レンコン ほうれん草・にんじん・大根 葉ねぎ・バナナ・かぼちゃ 寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
27	土	ハイハイ	ピピンパ丼 プロッコリーと卵のサラダ [卵] 中華スープ フルーツ：オレンジ	ミニチーズロール 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・車輪・ごま ごま油・ロールパン [卵]マヨネーズ	にんじん・もやし・ほうれん草 プロッコリー・チンゲンサイ ｽｰﾄﾞｰﾝ パレンシアオレンジ	鶏肉のたれ・こいくちしょうゆ 食塩・だし・うすくちしょうゆ
29	月	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさしいチップ・米・車輪	ごまつな・にんじん 切干しだいこん・まぬきや カットわかめ・葉ねぎ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ごま団子
30	火	ハイハイ	七分つき玄米ごはん かれの磯辺揚げ 彩り野菜の金平 麩とえのきの味噌汁 フルーツ：バナナ	オレンジゼリー 牛乳	かれのい・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・てんぷら粉 ごま・ごま油・車輪・焼きふ	あおのり・しょうが・れんこん にんじん・いんげん えのきたけ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天	こいくちしょうゆ さきさきごぼう・つきこんにやく だし
31	水	野菜チップ	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 パンバンジーサラダ 中華スープ フルーツ：オレンジ	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	鶏ひき肉・水揚げ豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	やさしいチップ・米・ごま油 車輪・かたくり粉・塩せんべい	たまねぎ・生しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり ｽｰﾄﾞｰﾝ・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 マーボー豆腐の素 梅や醤油ドレッシング・だし うすくちしょうゆ

([卵] : 74g(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
410 kcal	16.6 g	13.6 g	202 mg	1.8 mg	128 μg	0.19 mg	0.24 mg	10 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。