

8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 月	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 がんとどき・湯葉・普通牛乳	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	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	米・薄力粉・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・葉ねぎ・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	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	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 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 穀物酢・食塩 うすくちしょうゆ
4 木	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・だいず水煮缶詰 普通牛乳・[卵]卵	ロールパン・じゃがいも マカロニ・車糖 [卵]マヨネーズ	にんじん・ズッキーニ かぼちゃ・トマト缶詰・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	★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 えのきと若布のすまし汁 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	米・車糖・食パン [卵]マヨネーズ	にんじん・生しいたけ 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 さきかきごぼう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
6 土	具だくさん牛丼 ほうれん草のしらす和え なめことわかめの味噌汁 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	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・葉ねぎ 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	塩ごぶごはん 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	米・ごま・はるまき・車糖	塩昆布・きゅうり・にんじん スイートコーン・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	★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	パ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	米・ごま・車糖・さといも サラダ油・焼きふ おひたし・無塩バター	えだまめ・ほしひじき にんじん・生しいたけ 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	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・木綿豆腐 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな 葉ねぎ・バナナ・きゅうり	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし さきかきごぼう
12 金	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	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	チャーハン [卵] 青菜とささみの和え物 具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	米・車糖・ごま [卵]ショコラロール	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・スイートコーン 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	七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 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 だいず水煮缶詰・さつま揚げ 普通牛乳・加糖練乳	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	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	米・薄力粉・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・葉ねぎ・バナナ	食塩・とんかつソース・だし
17 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の海老あんかけ 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	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・葉ねぎ すいか・スイートコーン・あおのり	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし

18	木	★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	米・車糖・かつお・マヨネーズ 無塩バター・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 カレーパウダー・マリネ液
19	金	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	米・パン粉・ごま・車糖 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほしひじき・キャベツ スイートコーン・かいわれだいこん バナナ・キウイフルーツ パイナップル・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 ささがきごぼう・穀物酢・だし [卵]錦糸玉子
20	土	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	海老団子・普通牛乳	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 バレンシアオレンジ	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	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・凍り豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま・焼きふ	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 ささがきごぼう みりん風調味料・穀物酢 りんご缶詰
23	火	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	米・有塩バター・米粉・車糖	スイートコーン・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 バレンシアオレンジ	だし・食塩・マリネ液 ベーキングパウダー・片栗粉 ピュアココア
24	水	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	中華めん・米・車糖・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・ささがきごぼう [卵]錦糸玉子
25	木	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	米・サラダ油・車糖 スパゲッティ・乾 アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ トマト缶詰・スイートコーン・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	★料理長おまかせメニュー とうもろこしご飯 鱈の照り焼き 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	鱈・油揚げ・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	米・有塩バター・さつまいも ごま・さといも・車糖	スイートコーン・群レンコン ほうれんそう・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	ビビンバ丼 ブ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	米・車糖・ごま・ごま油 ロールパン・[卵]マヨネーズ	にんじん・もやし ほうれんそう・ブロッコリー チンゲンサイ・スイートコーン バレンシアオレンジ	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ 食塩・だし・うすくちしょうゆ
29	月	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	米・車糖	こまつな・にんじん 切干しだいこん・きぬさや 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	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	米・てんぷら粉・ごま・ごま油 車糖・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 ささがきごぼう つきこんにやく・だし
31	水	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 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・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・ごま油・車糖・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 マーボー豆腐の素 棒々鶏ドレッシング・だし うすくちしょうゆ

([卵]:764g-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
510 kcal	20.8 g	17.1 g	250 mg	2.4 mg	160 μg	0.23 mg	0.29 mg	12 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。