

6月 給食献立表

2023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 木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん はるまき ナムル 中華スープ フルーツ:バナナ	ももゼリー 牛乳	普通牛乳	ハイハイ・米・菜糖・ごま油 ごま	ほうれんそう・にんじん・もやし カットわかめ・たまねぎ 煎ねぎ・バナナ・りんご飲料 寒天・もも缶詰	寒巻き・こいくちしょうゆ・だし だし・うすくちしょうゆ
2 金	野菜せんべい	★郷土料理～岩手～ もりおか冷麺風【卵】 ひろうすの炊いたん 水菜としめじの和え物 黒糖かん	お麩きなこ 牛乳	焼き豚・がんもどき・きな粉 普通牛乳【卵】	野菜せんべい・中華めん 菜糖・ごま・黒砂糖・焼きふ 無塩バター	きゅうり・トマト・みずな にんじん・ほんしめじ・寒天	冷やし中華・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・しょうが
3 土	鉄分入りせんべい	五目チャーハン【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	黒糖コーン 牛乳	焼き豚・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 【卵】	ハイハイ・米・サラダ油 コーンスナック	たまねぎ・にんじん・菜ねぎ ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・食塩・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう
5 月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいもをそぼろあかけ 小松菜の信田和え 豆腐と若布のすまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	あかうお・鶏ひき肉・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	ハイハイ・米・菜糖 じゃがいも・かたくり粉	しょうが・グリーンピース こまつな・にんじん カットわかめ・菜ねぎ 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・食塩
6 火	野菜せんべい	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	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	鶏ひき肉・ブロセスチーズ シーチキン・普通牛乳 【卵】	野菜せんべい・米・じゃがいも スパゲッティ、乾 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん スイートポテト・みずな・オクラ バナナ	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし
7 水	鉄分入りせんべい	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	ツナサンド【卵】 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ シーチキン・普通牛乳	ハイハイ・米・米こうじ・菜糖 食パン・【卵】マヨネーズ	いんげん・切干しだいごん にんじん・きぬぎや・かぼちゃ たまねぎ・菜ねぎ パレンシアオレンジ・きゅうり	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
8 木	ハイハイ	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	ごませんべい 牛乳	原コース・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	ハイハイ・米・菜糖 甘辛せんべい	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	ハヤシルウ・ケチャップ 70%ドレッシング
9 金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん ふんわりおからつくね【卵】 キャベツの土佐和え 豆腐としめじのすまし汁 梅ゼリー	ディアマンクッキー【卵】 牛乳	鶏ひき肉・おから・かつお節 絹ごし豆腐・普通牛乳 【卵】	野菜せんべい・米・パン粉 サラダ油・菜糖・薄力粉 無塩バター・【卵】マヨネーズ	たまねぎ・れんこん・しそ きゅうり・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・菜ねぎ・寒天	梅肉・うすくちしょうゆ・料理酒 穀物粉・こいくちしょうゆ 食塩・だし 増飲料20%果汁入り チョコレート
10 土	鉄分入りせんべい	滑しうどん【卵】 フロッコリーとツナの和え物 フルーツ:バナナ	越後あげ 牛乳	さき身・シーチキン・普通牛乳 【卵】	ハイハイ・うどん・あられ 【卵】	きゅうり・乾しいたけ・もやし フロッコリー・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
12 月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ【卵】 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	ハイハイ・米・米粉・ごま油 サラダ油・じゃがいも・焼きふ 菜糖・【卵】マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・きゅうり 菜ねぎ・パレンシアオレンジ 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 片栗粉・だし・しょうが・食塩 ささがきごぼう
13 火	野菜せんべい	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ご飯 たらの野菜あんかけ 五白豆 さといもと若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	さつまいもチップス 牛乳	たら・だいず水漬缶詰・鶏もも 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・かたくり粉 菜糖・さといも	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・刺み昆布 カットわかめ・菜ねぎ・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・お菓子
14 水	鉄分入りせんべい	豚丼 もやしと卵の和え物【卵】 豆腐とごぼうの味噌汁 フルーツ:バナナ	ココナッツ白蒸しパン【卵】 牛乳	豚コース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 【卵】	ハイハイ・米・サラダ油 菜糖・薄力粉 ココナッツパウダー	たまねぎ・にんじん・白ねぎ もやし・きゅうり・菜ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう ベーキングパウダー 【卵】鯉系玉子
15 木	ハイハイ	ひじきチャーハン【卵】 青菜のお浸し フライドポテト 中華スープ	ココアラスク 牛乳	豚ひき肉・さき身・普通牛乳 【卵】	ハイハイ・米・サラダ油 じゃがいも・フランスパン 菜糖・有塩バター	ほしひじき・菜ねぎ・にんじん 生しいたけ・チンゲンサイ キャベツ・たまねぎ	食塩・こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし カレー粉・ビュアココア
16 金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん たけのこ入ハンバーグ 水菜と大豆のサラダ 玉ねぎとろすあげの味噌汁 フルーツ:バナナ	豆花(トウファ) 牛乳	豚ひき肉・中ひき肉 木綿豆腐・シーチキン だいず水漬缶詰・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉 普通牛乳	野菜せんべい・米・パン粉 菜糖・黒蜜	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほしひじき・みずな・菜ねぎ バナナ・寒天	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
17 土	鉄分入りせんべい	親子丼【卵】 もやしと卵の酢の物【卵】 白菜とにんじんの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ビスケット 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・【卵】	ハイハイ・米・菜糖 かたくり粉・ごま・ビスケット	たまねぎ・グリーンピース・もやし きゅうり・はくさい・にんじん 菜ねぎ・パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物粉・食塩【卵】鯉系玉子

19	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ささみの甘辛和え 高野豆腐の卵とじ【卵】 豆腐となめこの味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	鶏もも・ささ身・凍り豆腐 鶏ひき肉・絹ごし豆腐 淡色卒みそ・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイ・米・車輪	いんげん・きゅうり・にんじん グリーンピース・なめこ・薬ねぎ ぶどう飲料・薬茶・ぶどう酢	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
20	火	野菜せんべい	★世界の料理～フランス～ ロールパン かれののマヨチーズ【卵】 ラタトゥイユ キュルティバトゥール フルーツ:バナナ	醤油前餅 牛乳	かれのい・バルゼンチーズ 普通牛乳	野菜せんべい・ロールパン パン粉・車輪・オリーブ油 じゃがいも・塩せんべい 【卵】マヨネーズ	ズッキーニ・赤ピーマン 黄ピーマン・たまねぎ にんじん・セロリー・バナナ	食塩・パセリ・トマト・だし ケチャップ
21	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨の中巻サラダ【卵】 中華スープ フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色卒みそ・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイ・米・ごま油・車輪 かたくり粉・はるさめ	たまねぎ・生しいたけ にんじん・まゆり チンゲンサイ・ｽｲｰﾄｺﾝ 薬ねぎ・バナナ	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 ごま団子
22	木	ハイハイ	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	焼き立てミニアップルデニッシュ 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	ハイハイ・中華めん・米 アップルデニッシュ	キャベツ・にんじん・ごまつな えのきだけ・カットわかめ 薬ねぎ・バレンシアオレンジ	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】鰹糸玉子
23	金	野菜せんべい	★料理長おかせメニュー	玄米ごませんべい 牛乳	普通牛乳	ごませんべい		
24	土	鉄分入りせんべい	しょうゆラーメン きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ:オレンジ	醤油かき揚げ 牛乳	焼き豚・ちりめんじゃこ 普通牛乳	ハイハイ・中華めん ラーメンスープの素・車輪 ごま・甘辛せんべい	カットわかめ・もやし ｽｲｰﾄｺﾝ・薬ねぎ・まゆり バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし・鰹物酢 食塩・だし
26	月	ハイハイ	炊き込みご飯 さばの照り焼き ひじき入り白和え しめじと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	チョコプリン 牛乳	油揚げ・さば・木綿豆腐・豆乳 ゼラチン・普通牛乳	ハイハイ・米・車輪・焼きふ にんじん・ほうれんそう ほしひじき・ぶなしめじ 薬ねぎ・バレンシアオレンジ	さきごまごぼろ・だし うすくちしょうゆ・食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま ビュアココア	
27	火	野菜せんべい	七分つき玄米ご飯 鶏肉の塩からあげ もやしと卵の酢の物【卵】 白菜とにんじんの味噌汁 フルーツ:バナナ	いもかりんとう 牛乳	鶏もも・淡色卒みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米・米粉 米こうじ・サラダ油・車輪・ごま 芋かりんとう	もやし・きゅうり・にんじん はくさい・薬ねぎ・バナナ	料理酒・片栗粉・鰹物酢 食塩・だし・【卵】鰹糸玉子
28	水	鉄分入りせんべい	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	アメリカンドック【卵】 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト ウィンナー・普通牛乳	ハイハイ・米・じゃがいも 車輪・おけしめん・サラダ油 【卵】マヨネーズ	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	カレールウ・片栗粉・ケチャップ
29	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 胡瓜とえのきのお浸し さといもと油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	鶏もも・厚揚げ・油揚げ 淡色卒みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・車輪 かたくり粉・さといも 塩せんべい	にんじん・大根・いんげん きゅうり・えのきだけ・薬ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
30	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 新じゃがコロッケ 水菜としめじの和え物 ごぼろと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	杏仁豆腐 牛乳	合挽き肉・淡色卒みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 強力粉・パン粉・サラダ油 車輪・ごま・焼きふ	たまねぎ・みずな・にんじん ほんしめじ・薬ねぎ・バナナ パインアップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	食塩・こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ・だし さきごまごぼろ・やわらか杏仁

(【卵】:714特-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	16.3 g	13.8 g	199 mg	1.5 mg	117 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。