

6月 給食献立表

2023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	木	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	米・車糖・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・葉ねぎ・バナナ りんご飲料・寒天・もも缶詰	春巻き・こいくちしょうゆ・だし だし・うすくちしょうゆ
2	金	★郷土料理～岩手～ もりおか冷麺風 [卵] ひろすずの炊いたん 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]	中華めん・車糖・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・ほうしめじ・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	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]	米・サラダ油・コーンスナック	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 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 さきさきごぼう
5	月	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいものそばろあんかけ 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 納ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・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・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・食塩
6	火	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・ブロースチーズ シーチキン・普通牛乳 [卵]	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 ｽﾄｰｺﾝ・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	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	米・米こうじ・車糖・食パン [卵]マヨネーズ	いんげん・切干しいごん にんじん・きぬさや・かぼちゃ たまねぎ・葉ねぎ 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	豚ロース・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・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 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ
9	金	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 納ごし豆腐・普通牛乳 [卵]	米・パン粉・サラダ油・車糖 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・葉ねぎ・寒天	梅肉・うすくちしょうゆ 料理酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩・だし 御飲料 20%果汁入り チョコレート
10	土	冷しうどん [卵] ブ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	ささ身・シーチキン・普通牛乳 [卵]	うどん・あられ	きゅうり・乾しいたけ・もやし ブロッコリー・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	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	米・米粉・ごま油・サラダ油 じゃがいも・焼きふ・車糖 [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・きゅうり 葉ねぎ・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 さきさきごぼう
13	火	★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 五目豆 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・だいず水煮缶詰・鶏もも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・さといも	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・刻み昆布 カットわかめ・葉ねぎ・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	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	豚ロース・納ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]	米・サラダ油・車糖・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・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし さきさきごぼう ペーキングパウダー [卵]錦糸玉子
15	木	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・ささ身・普通牛乳 [卵]	米・サラダ油・じゃがいも フランスパン・車糖 有塩バター	ほしひじき・葉ねぎ・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	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 玉ねぎとうすあげの味噌汁 フルーツ:バナナ	豆花 (トウファ) 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン だいず水煮缶詰・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・パン粉・車糖・黒蜜	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほしひじき・みずな・葉ねぎ 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	親子丼 [卵] もやしと卵の酢物 [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]	米・車糖・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・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・だし 穀物酢・食塩・[卵]錦糸玉子 パレンシアオレンジ

19	月	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 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]	米・車糖	いんげん・きゅうり・にんじん グリーンピース・なめこ・葉ねぎ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	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	★世界の料理～フランス～ ロールパン かれののマヨネーズ [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	かれい・パルメザンチーズ 普通牛乳	ロールパン・パン粉・車糖 オリブ油・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	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨の中華サラダ [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 赤色辛みそ・普通牛乳 [卵]	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり チンゲンサイ・スイートコーン 葉ねぎ・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	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	中華めん・米 アップルデニッシュ	キャベツ・にんじん・こまつな えのきたけ・カットわかめ 葉ねぎ・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]錦糸玉子
23	金	★料理長おまかせメニュー	玄米ごませんべい 牛乳	普通牛乳	ごませんべい		
24	土	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	中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま・甘辛せんべい	カットわかめ・もやし スイートコーン・葉ねぎ・きゅうり バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし・発酵酢 食塩・だし
26	月	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	米・車糖・焼きふ	にんじん・ほうれんそう ほしひじき・ぶなしめじ 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	ささがきごぼう・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	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・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・米こうじ・サラダ油 車糖・ごま・芋かりんとう	もやし・きゅうり・にんじん はくさい・葉ねぎ・バナナ	料理酒・片栗粉・穀物酢 食塩・だし・[卵]錦糸玉子
28	水	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 ウインナー・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 おトク・ミックス・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 バインアップル缶詰	カレールウ・ノンデレッシング
29	木	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 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・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・えのきたけ・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
30	金	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 ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	杏仁豆腐 牛乳	合挽き肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖・ごま 焼きふ	たまねぎ・みずな・にんじん ほんしめじ・葉ねぎ・バナナ バインアップル・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 ささがきごぼう・やわらか杏仁

([卵]: 卵時・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	20.5 g	17.3 g	244 mg	2.0 mg	148 μg	0.23 mg	0.29 mg	13 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。