

4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 土	親子丼 [卵] ほうれん草のしらす和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	黒糖コーン 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・かたくり粉 さつまいも・コーンスナック	たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう・にんじん 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
3 月	七分つき玄米ごはん かれのピカタ [卵] 和風スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	ごませんべい 牛乳	かれのい・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 スパゲッティ、乾 甘辛せんべい	ブロッコリー・にんじん スイートコーン・みずな・もやし はくさい・バナナ	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・パセリ だし
4 火	七分つき玄米ごはん かしの味噌焼き 切干大根煮 さつまいものレモン煮 えのきと若布のすまし汁	お麩ココア 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・焼きふ 無塩バター	切干しだいこん・にんじん きぬさや・レモン・えのきたけ カットわかめ・葉ねぎ	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ビュアココア
5 水	七分つき玄米ごはん 豚バラ大根の照り焼き [卵] 小松菜と卵のお浸し [卵] たまねぎとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	りんごゼリー 牛乳	豚ばら・厚揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・[卵]マヨネーズ 無塩バター	にんじん・大根・いんげん こまつな・たまねぎ・葉ねぎ バナナ・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・だし [卵]錦糸玉子
6 木	カレー風味ピラフ ツナとトマトの和風サラダ コンソメスープ [卵] フルーツ:オレンジ	フラワークッキー [卵] 牛乳	鶏もも・シーチキン・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・車糖 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・黄ピーマン グリーンピース・キャベツ きゅうり・トマト バレンシアオレンジ	こしょう・カレー粉・食塩・だし 和風ドレッシング・パセリ
7 金	七分つき玄米ごはん 手作りメンチカツ グリーンサラダ 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼き 牛乳	合挽き肉・普通牛乳 絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・パン粉・薄力粉・サラダ油 甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ アスパラガス・きゅうり・みずな カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	食塩・こしょう・とんかつソース フルドレッシング・だし
8 土	中華丼 さつまいもの甘煮 小松菜としめじの味噌汁 フルーツ:オレンジ	おせんべい 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま油・さつまいも 塩せんべい	たまねぎ・はくさい・にんじん 生しいたけ・しょうが・レモン こまつな・ぶなしめじ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし・だし
10 月	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 五目豆 キャベツとじゃこの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	さば・だいず水煮缶詰 さつまいも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・じゃがいも	刻み昆布・にんじん きぬさや・キャベツ カットわかめ・えのきたけ 葉ねぎ・ぶどう飲料・寒天 ぶどう	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩
11 火	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き もやしとほうれんそうのごま和え 豚汁 フルーツ:バナナ	さつまいもチップス 牛乳	油揚げ・鶏もも・豚ばら 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・さといも・さつまいも 車糖・サラダ油	にんじん・ほしひじき いんげん・もやし ほうれんそう・葉ねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ ささがきごぼう・食塩
12 水	ハヤシライス キャベツとツナの和風サラダ フルーツヨーグルト	キャラメルマドレーヌ [卵] 牛乳	豚ロース・シーチキン ヨーグルト・糸アザケ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター 米ぬか油	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	ハヤシルー・ケチャップ 青じそドレッシング・食塩 ベーキングパウダー
13 木	七分つき玄米ごはん はるまき 小松菜と卵の中華和え [卵] 中華スープ 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	普通牛乳	米・ごま油 アップルデニッシュ	こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	春巻き・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ [卵]錦糸玉子
14 金	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ [卵] ビーンズサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	卵サンド [卵] 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳 だいず水煮缶詰・シーチキン [卵]卵	米・パン粉・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・きゅうり・にんじん もやし・バナナ	食塩・こしょう・マリネ液 パセリ・だし
15 土	野菜たっぷりラーメン [卵] 青菜としめじの中華和え フルーツ:オレンジ	ぼんはげコーン 牛乳	焼き豚・普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの素・ごま油 コーンスナック	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・チンゲンサイ ほんしめじ 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・だし

17	月	七分つき玄米ごはん 鮭のクリーム煮 イタリアンサラダ フライドポテト コンソメスープ	越後サラダ 牛乳	鮭・普通牛乳	米・じゃがいも・サラダ油 あられ	たまねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・きゅうり・みずな トマト・キャベツ・スイートコーン	クリームシチューの素・だし マリネ液・食塩・バセリ
18	火	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き もやしと卵の和え物 [卵] なめことかわめの味噌汁 フルーツ:バナナ	ボンこめ棒 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・もやし・きゅうり なめこ・カットわかめ・薬ねぎ バナナ	うすくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・お菓子
19	水	中華炊き込みご飯 しゅうまい 春雨の酢の物 [卵] 中華スープ [卵] フルーツ:オレンジ	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	鶏ひき肉・しゅうまい 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・ごま油・はるさめ フランスパン	たけのこ・乾しいたけ にんじん・きゅうり・たまねぎ 薬ねぎ・バレンシアオレンジ オレンジ飲料	もち米・うすくちしょうゆ・だし 穀物酢・食塩・だし
20	木	五目うどん 竹輪のいそべ揚げ 青菜の胡麻和え フルーツ:バナナ	きなこねじり棒 牛乳	鶏もも・油揚げ・焼き竹輪 ささ身・きな粉・普通牛乳	うどん・てんぷら粉・ごま	こまつな・大根・薬ねぎ にんじん・あおのり チンゲンサイ・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 こいくちしょうゆ
21	金	★郷土料理～鹿児島～ さつますもじ (ちらし寿司) [卵] 鶏肉の竜田揚げ 水菜としめじの和え物 さつま汁 フルーツ:バナナ	春のフルーツゼリー 牛乳	さつま揚げ・鶏もも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・米粉・ごま油 サラダ油・ごま	にんじん・乾しいたけ 切干しだいこん・きぬさや みずな・ぼんしめじ・大根 白ねぎ・バナナ・りんご飲料 寒天・いちご・キウイフルーツ パイナップル	穀物酢・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・[卵]鱧糸玉子
22	土	ナポリタンスパゲティ マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	野菜かりんとう 牛乳	ウインナー・普通牛乳	スパゲッティ・乾・サラダ油 かりんとう	青ピーマン・たまねぎ・トマト ブロッコリー・にんじん キャベツ・バレンシアオレンジ	ケチャップ・食塩・マリネ液 バセリ・だし
24	月	七分つき玄米ごはん アジのフライ ポテトサラダ [卵] えのきと麩の味噌汁 フルーツ:オレンジ	越後あげ 牛乳	あじ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 じゃがいも・焼きふ・あられ [卵]マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん きゅうり・えのきたけ・薬ねぎ バレンシアオレンジ	食塩・とんかつソース・だし
25	火	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ [卵] フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳 [卵]卵	ロールパン・じゃがいも サラダ油	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・スイートコーン・バナナ	ビーフシチューMix ケチャップ・フレンチドレッシング 食塩・ごま団子
26	水	★料理長おまかせメニュー たけのこごはん さわらの淡煮 アスパラとパプリカのバター焼き 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	りんごのパウンドケーキ [卵] 牛乳	油揚げ・さわか・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・薄力粉 車糖・サラダ油・りんごジャム	たけのこ・にんじん アスパラガス・赤ピーマン ぶなしめじ・カットわかめ 薬ねぎ・バナナ・りんご缶詰	うすくちしょうゆ・だし・料理酒 だし・食塩・こしょう ベーキングパウダー
27	木	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ トマトと新玉ねぎのサラダ じゃがいもとうす揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ほろほろ焼 牛乳	鶏もも・かつお削り節・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・ごま油・サラダ油 じゃがいも・塩せんべい	トマト・たまねぎ・きゅうり 薬ねぎ・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 片栗粉・だし・しょうが・食塩 青じそドレッシング
28	金	七分つき玄米ごはん こうやナゲット ごぼうサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	ツナサンド [卵] 牛乳	凍り豆腐・シーチキン・豆乳 普通牛乳	米・薄力粉・車糖・サラダ油 ごま・食パン・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん・もやし 大根・バナナ・きゅうり	食塩・ケチャップ ささがきごぼう・穀物酢 こいくちしょうゆ・バセリ・だし

([卵]:アレルギー食品)

☆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
542 kcal	20.7 g	19.6 g	240 mg	2.2 mg	151 μg	0.24 mg	0.30 mg	15 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。