

5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	月	ハイハイ	肉うどん [卵] ひろろすの炊いたん もやしとささみのごま和え フルーツ:オレンジ	りんごゼリー 牛乳	豚ロース・油揚げ・がんもどき さき身・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・うどん・車輪・ごま	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ もやし・バレンシアオレンジ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
2	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ [卵] 青菜と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼 (しょうゆ) 牛乳	あかうお・凍り豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・米・車輪 甘辛せんべい	大根・にんじん・グリーンピース たまねぎ・葉ねぎ・バナナ チンゲン菜	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
6	土	鉄分入りせんべい	チャーハン [卵] ブロッコリー中華和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	黒糖コーン 牛乳	豚ひき肉・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・サラダ油 車輪・ごま・コーンスナック	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ブロッコリー ｽｰﾄｯﾌﾟ・カットわかめ バレンシアオレンジ	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
8	月	ハイハイ	枝豆とひじきの炊き込みご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃがいもをぼろあんかけ もやしと人参の味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩きなご 牛乳	油揚げ・薄もも・鶏ひき肉 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイ・米・米粉・ごま油 サラダ油・じゃがいも かたくり粉・焼きふ・車輪 無塩バター	えだまめ・ほしひじき にんじん・グリーンピース・もやし 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	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・料理酒 片栗粉・しょうが
9	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き さつまいものレモン煮 水菜と油揚げのお浸し にんじんと豆腐の味噌汁	ごませんべい 牛乳	さば・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま さつまいも・車輪 甘辛せんべい	しょうが・レモン・みずな にんじん・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし
10	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 春雨サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・水餃豆腐 赤色辛みそ・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・きゅうり カットわかめ・もやし・葉ねぎ バナナ・ぶどう飲料・寒天 ぶどう缶詰	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
11	木	ハイハイ	チキンカレー キャベツとツナのサラダ フルーツヨーグルト	よもぎ蒸しパン 牛乳	鶏もも・シーチキン ヨーグルト・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	ハイハイ・米・じゃがいも 車輪・薄力粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり キャベツ・もも缶詰 みかん缶詰・よもぎ	カレールウ・和風ドレッシング ベーキングパウダー・食塩
12	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 和風オムレツ [卵] キャベツとじゃこの酢の物 たまねぎと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼き 牛乳	鶏ひき肉・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	野菜せんべい・米・じゃがいも かたくり粉・ごま・豆焼・焼きふ 甘辛せんべい	にんじん・ほしひじき・葉ねぎ かたくり粉・カットわかめ たまねぎ・バナナ	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・穀物酢 食塩
13	土	鉄分入りせんべい	親子丼 [卵] きゅうりとしらすの酢の物 白菜とにんじんの味噌汁 フルーツ:オレンジ	醤油かき揚げ 牛乳	鶏もも・ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・米・車輪 かたくり粉・ごま 甘辛せんべい	たまねぎ・グリーンピース きゅうり・カットわかめ はくさい・にんじん・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
15	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	豆花 (トウファ) 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳・きな粉 普通牛乳	ハイハイ・米・車輪・黒蜜	いんげん・切干しだいこん にんじん・きぬさや カットわかめ・葉ねぎ バレンシアオレンジ・寒天	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒・だし
16	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き 青菜と油揚げのお浸し 冬瓜の海老あんかけ えのきと麩のすまし汁	ラスク 牛乳	さわら・淡色辛みそ・油揚げ ムキエビ・普通牛乳	野菜せんべい・米・車輪 かたくり粉・焼きふ フランスパン・無塩バター	こまつな・にんじん・とうがん えのきたけ・葉ねぎ	みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
17	水	鉄分入りせんべい	ロールパン マカロニエビグラタン 卵サラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	藻塩せんべい 牛乳	ムキエビ・プロセスチーズ パルメザンチーズ ホワイトソース・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイ・ロールパン マカロニ・薄力粉 塩せんべい	たまねぎ・赤ピーマン キャベツ・にんじん・きゅうり ぶなしめじ・大根・バナナ	食塩・ﾌﾗｲﾄﾞ ﾚｯｸﾞ・ﾊﾞｾﾘ だし
18	木	ハイハイ	★郷土料理～滋賀～ 近江ちゃんぽん しゅうまい こんにやく入り白和え フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデニッシュ 牛乳	豚肉スライス・しょうまい 水餃豆腐・普通牛乳	ハイハイ・中華めん・車輪 アップルデニッシュ	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・生しいたけ バナナ	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 つきこんにやく・ねりごま
19	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 豆腐のふんわり揚げ 彩り野菜の金平 小松菜とお麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	ホットドック 牛乳	水餃豆腐・鶏ひき肉 焼き竹輪・ウィンナー 普通牛乳	野菜せんべい・米・サラダ油 ごま・ごま油・車輪 ロールパン・焼き鮎	たまねぎ・れんこん・にんじん 葉ねぎ・いんげん・こまつな バナナ・キャベツ	こいくちしょうゆ・片栗粉 さきごきごぼろ うすくちしょうゆ・食塩・だし ケチャップ・カレー粉
20	土	鉄分入りせんべい	チキンライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ボンごめ棒 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ハイハイ・米	たまねぎ・紫ピーマン グリーンピース・トマト・みずな かぼちゃ・バレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液・ﾊﾞｾﾘ・お菓予

22	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ [卵] なめごと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お駄ココア 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 車麩、無塩バター [卵]マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり なめごと、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、料理酒 片栗粉、だし、しょうが、食塩 だし、ピュアココア
23	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん あったかポトフ キャベツとコーンのサラダ フルーツ:バナナ	台湾カステラ [卵] 牛乳	ウィンナー、普通牛乳、[卵]卵	野菜せんべい、米、じゃがいも 車麩、サラダ油、薄力粉 無塩バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、スイートコーン、バナナ	パセリ、だし、うすくちしょうゆ 食塩、穀物酢
24	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 照り焼きハンバーグ [卵] ビーンズサラダ コンソメスープ [卵] フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐、普通牛乳 だいたい水餃子、[卵]卵	ハイハイ、米、焼きふ サラダ油	たまねぎ、にんじん ほしひじき、きゅうり、キャベツ バナナ	食塩、ナツメグ、こしょう こいくちしょうゆ みりん風調味料、料理酒 片栗粉、マリネ液、パセリ、だし ごま団子
25	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツの土佐和え えのぎと人参の味噌汁 フルーツ:バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	牛肉スライス、かつお節 淡色辛みそ、普通牛乳	ハイハイ、米、じゃがいも 車麩、食パン、いちごジャム	にんじん、たまねぎ グリーンピース、きゅうり キャベツ、えのぎたけ、葉ねぎ バナナ	みりん風調味料、だし 穀物酢、うすくちしょうゆ
26	金	野菜せんべい	★料理長おまかせメニュー 新生姜ごはん あゆの南蛮漬 蓬麩田楽 [卵] つみれ汁 水ようかん	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	油揚げ、あゆ、赤色辛みそ 鶏ひき肉、淡色辛みそ こしあん、普通牛乳、[卵]卵	野菜せんべい、米、薄力粉 車麩、あわ麩、サラダ油 塩せんべい	新しょうが、たまねぎ にんじん、青ピーマン、白ねぎ 寒天	うすくちしょうゆ みりん風調味料、料理酒 だし、穀物酢、こいくちしょうゆ だし、ささがきごぼう、食塩
27	土	ハイハイ	あさりとし小松菜のスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	野菜かりんとう 牛乳	あさり、普通牛乳	ハイハイ、スパゲッティ、乾 有塩バター、かりんとう	こまつな、たまねぎ ブロッコリー、にんじん キャベツ、バレンシアオレンジ	だし、うすくちしょうゆ マリネ液、パセリ [卵]鰹糸玉子
29	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん アジのフライ スパゲティサラダ 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ:オレンジ	みかんゼリー 牛乳	あじ、シーチキン、絹ごし豆腐 淡色辛みそ、普通牛乳	ハイハイ、米、薄力粉 パン粉、サラダ油 スパゲッティ、乾、車麩	にんじん、スイートコーン、みずな カットわかめ、葉ねぎ バレンシアオレンジ オレンジ飲料、寒天 みかん缶詰	食塩、とんかつソース 青じそドレッシング、だし
30	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ もやしと卵の和え物 [卵] さといもとあげの味噌汁 フルーツ:バナナ	玄米ごませんべい 牛乳	肉団子、油揚げ、淡色辛みそ 普通牛乳、[卵]卵	野菜せんべい、米、サラダ油 車麩、さといも、塩せんべい	青ピーマン、にんじん たまねぎ、黄ピーマン、もやし きゅうり、葉ねぎ、バナナ	うすくちしょうゆ、穀物酢 片栗粉、みりん風調味料 こいくちしょうゆ、だし
31	水	鉄分入りせんべい	洋風炊き込みピラフ 水菜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	いもかりんとう 牛乳	鶏もも、シーチキン、普通牛乳	ハイハイ、米、かりんとう	たまねぎ、赤ピーマン 青ピーマン、スイートコーン みずな、トマト、きゅうり、もやし にんじん、バナナ	食塩、だし、和風ドレッシング パセリ

([卵]: 7/64-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
411 kcal	16.4 g	14.0 g	200 mg	1.6 mg	116 μg	0.18 mg	0.23 mg	13 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。