

5月 給食献立表

2023年

〔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	肉うどん〔卵〕 ひろうすの炊いたん 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 ささ身・普通牛乳・〔卵〕	うどん・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・蕪ねぎ もやし・パレンシアオレンジ 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	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〕	米・車糖・甘辛せんべい	大根・にんじん・グリーンピース たまねぎ・蕪ねぎ・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	チャーハン〔卵〕 ブロッコリーの中巻和え 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〕	米・サラダ油・車糖・ごま コーンスナック	蕪ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ブロッコリー ｽｲｰﾄｺｰﾝ・カットわかめ パレンシアオレンジ	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
8	月	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	お麩きなこ 牛乳	油揚げ・鶏もも・鶏ひき肉 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・米粉・ごま油・サラダ油 じゃがいも・かたくり粉 焼きふ・車糖・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 蕪ねぎ・パレンシアオレンジ	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	七分つき玄米ごはん さばのこみ焼き 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	米・ごま・さつまいも・車糖 甘辛せんべい	しょうが・レモン・みずな にんじん・蕪ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし
10	水	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・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 カットわかめ・もやし・蕪ねぎ 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	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	米・じゃがいも・車糖・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	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〕	米・じゃがいも・かたくり粉 ごま・車糖・焼きふ 甘辛せんべい	にんじん・ほしひじき・蕪ねぎ キャベツ・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	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〕	米・車糖・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・蕪ねぎ 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
15	月	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	米・車糖・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・蕪ねぎ パレンシアオレンジ・寒天	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒・だし
16	火	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	米・車糖・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・蕪ねぎ	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	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	薬塩せんべい 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〕	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・ｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・ﾊﾞｾﾘ だし
18	木	★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・しゅうまい 木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・車糖 アップルデニッシュ	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・蕪ねぎ 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	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	木綿豆腐・鶏ひき肉 焼き竹輪・ウインナー 普通牛乳	米・サラダ油・ごま・ごま油 車糖・ロールパン・焼き麩	たまねぎ・れんこん・にんじん 蕪ねぎ・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 ささきごぼう うすくちしょうゆ・食塩・だし ケチャップ・カレー粉
20	土	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	ボンこめ棒 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米	たまねぎ・黄ピーマン グリーンピース・トマト・みずな かぼちゃ パレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液・ﾊﾞｾﾘ・お菓子

22	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ [卵] なめこと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩ココア 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・車輪 無塩バター・ [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・きゅうり なめこ・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・ビュアココア
23	火	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	ウインナー・普通牛乳・ [卵]卵	米・じゃがいも・車輪 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	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 だいたず水煮缶詰・ [卵]卵	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	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツの土佐和え えのきと人参の味噌汁 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	米・じゃがいも・車輪・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 穀物酢・うすくちしょうゆ
26	金	★料理長おまかせメニュー 新生姜ごはん あゆの南蛮漬け 蓮麩田楽 [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	米・薄力粉・車輪・あわ粘 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	あさりと小松菜のスパゲティ プ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	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 プロッコリー・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]錦糸玉子
29	月	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	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 スパゲッティ・乾・車輪	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	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	米・サラダ油・車輪・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	洋風吹き込みピラフ 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	米・芋かりんとう	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] : 卵材・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
514 kcal	20.6 g	17.6 g	245 mg	2.2 mg	146 μg	0.22 mg	0.28 mg	16 mg

※材料の割合により、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。