

8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	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 鶏肉の梅からあげ もやしと卵の和え物【卵】 かぼちゃとうす揚げの味噌汁 オレンジゼリー	さつまいもチップス 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・米粉 ごま油・サラダ油・車麴	梅びしお・もやし・にんじん かぼちゃ・葉ねぎ オレンジ飲料・寒天	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 お菓子
2	水	鉄分入りせんべい	ひじきチャーハン【卵】 キャベツとしらすの酢の物 中華スープ フルーツ：すいか	ごませんべい 牛乳	豚ひき肉・ちりめんじゃこ 普通牛乳・【卵】卵	ハイハイン・米・サラダ油 車麴・甘辛せんべい	ほしひじき・葉ねぎ・にんじん 生しいたけ・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ ｽｲｰﾄﾎﾝｼﾞｰ・すいか	食塩・こいくちしょうゆ・だし 穀物酢・だし・うすくちしょうゆ
3	木	ハイハイン	ロールパン 夏野菜のポークビーンズ マカロニサラダ【卵】 オレンジ	ももゼリー 牛乳	豚ロース・だいず水素缶詰 普通牛乳・【卵】卵	ハイハイン・ロールパン じゃがいも・マカロニ・車麴 【卵】マヨネーズ	にんじん・ズッキーニ かぼちゃ・トマト缶詰・きゅうり たまねぎ・パレンシアオレンジ りんご飲料・寒天・もも缶詰	中濃ソース・ケチャップ・だし 食塩
4	金	野菜せんべい	★郷土料理～東京 混ぜ込み深川めし 豚肉の柳川風煮【卵】 おくらのもずく和え えのきと若布のすまし汁 フルーツ：バナナ	お麩黒糖キャラメル 牛乳	あさり・淡色辛みそ・豚ロース 普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・車麴 焼きふ・無塩バター・黒砂糖	にんじん・生しいたけ きぬさや・たまねぎ・三つ葉 オクラ・もずく・えのきたけ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	みりん風調味料・だし さきかきぼう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
5	土	鉄分入りせんべい	ナポリタンスパゲティー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ：バナナ	醤油前餅 牛乳	ウインナー・普通牛乳	ハイハイン・スパゲッティ、乾 サラダ油・塩せんべい	青ピーマン・たまねぎ・きゅうり みずな・トマト・ほんしめじ バナナ	ケチャップ・食塩・マリネ液 パセリ・だし
7	月	ハイハイン	★まごわやさしい献立 枝豆とひじきの炊き込みご飯 さばの味噌煮 さいの目のから揚げ オクラ納豆 豆腐とわかめのすまし汁	フルーツ杏仁豆腐 麦茶	油揚げ・さば・赤色辛みそ 糸引き納豆・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイン・米・ごま・車麴 さといも・サラダ油	えだまめ・ほしひじき にんじん・生しいたけ・しょうが オクラ・カットわかめ・葉ねぎ パインアップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・こいくちしょうゆ みりん風調味料・片栗粉 やわらか杏仁
8	火	野菜せんべい	七分つき玄米ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の酢の物【卵】 中華スープ フルーツ：オレンジ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	肉団子・普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・サラダ油 車麴・ほろさめ 甘辛せんべい	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン・きゅうり ｽｲｰﾄﾎﾝｼﾞｰ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・食塩・だし・だし
9	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜のお浸し ごぼうとお麩の味噌汁 フルーツ：バナナ	水ようかん 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 かつお節・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	ハイハイン・米・車麴・焼きふ たまねぎ・にんじん・ごまつな 葉ねぎ・バナナ・寒天	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし さきかきぼう・食塩	
10	木	ハイハイン	冷麺【卵】 揚げ出し風高野豆腐 水菜としめじの和え物 りんごゼリー	卵サンド【卵】 牛乳	焼き豚・涼り豆腐・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイン・中華めん・車麴 ごま・食パン・【卵】マヨネーズ	きゅうり・トマト・にんじん グリーンピース・みずな ほんしめじ・りんご飲料・寒天	冷やし中華・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 片栗粉・こいくちしょうゆ
12	土	鉄分入りせんべい	チャーハン【卵】 青菜とささみの和え物 中華スープ フルーツ：オレンジ	ミニゼリー 牛乳	豚ひき肉・ささ身・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイン・米・車麴・ごま オレンジゼリー	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・カットわかめ たまねぎ・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
14	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん アジのフライ ツナサラダ たまねぎと麩の味噌汁 パイナップルゼリー	薬塩せんべい 牛乳	あじ・シーチキン・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイン・米・薄力粉 パン粉・サラダ油・焼きふ 車麴・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ パイナップル飲料・寒天	食塩・とんかつソース ﾌﾗｲﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・だし
15	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん かしわの西京焼き 冬瓜の海老あんかけ 五目豆 オクラと大根のすまし汁	夏のフルーツゼリー 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ムキエビ だいず水素缶詰・さつま揚げ 普通牛乳	野菜せんべい・米・車麴 かたくり粉	いんげん・とうがん・えだまめ 刻み昆布・にんじん・きぬさや オクラ・大根・キウイフルーツ パインアップル・すいか りんご飲料・寒天	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
16	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ：すいか	野菜かりんとう 牛乳	ぎょうざ・ささ身・普通牛乳	ハイハイン・米・サラダ油 かりんとう	キャベツ・にんじん・きゅうり もやし・たまねぎ・葉ねぎ すいか	中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
17	木	ハイハイン	★世界の料理～インド～ ターメリックライス チキンカレー マリネサラダ フルーツヨーグルト	わらびもち 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳 きな粉	ハイハイン・米・車麴 わらびもち	たまねぎ・にんじん トマト缶詰・しょうが・キャベツ トマト・きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	ターメリック・カレー粉・だし カレーパウダー・マリネ液 宇治抹茶
18	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 照り焼きハンバーグ ウインナーとコーンのソテー コンソメスープ【卵】 フルーツ：バナナ	玄米ごませんべい 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・ウインナー 普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・パン粉 有塩バター・塩せんべい	たまねぎ・にんじん ほしひじき・キャベツ ｽｲｰﾄﾎﾝｼﾞｰ・バナナ	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・パセリ
19	土	鉄分入りせんべい	そうめん【卵】 賀茂なすのおろしあん フルーツ：バナナ	ビスケット 牛乳	普通牛乳	ハイハイン・手延そうめん 車麴・ビスケット	オクラ・にんじん・なす えだまめ・バナナ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・大根おろし みりん風調味料・片栗粉 【卵】錦糸玉子

21	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の信田和え 切干大根煮 豆腐とわかめの味噌汁	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・車麴	こまつな・にんじん 切干しだいこん・きぬさや カットわかめ・薬ねぎ りんご飲料・寒天・りんご缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
22	火	野菜せんべい	★料理長おまかせメニュー（未定）	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳	普通牛乳	野菜せんべい		
23	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 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ：オレンジ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	ハイハイ・米・ごま油・車麴 かたくり粉	たまねぎ・生しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり ｽｰﾄﾞﾝ・カットわかめ かいわれだいこん パレンシアオレンジ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 練り味噌ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
24	木	ハイハイ	夏野菜のカレー炊き込みピラフ イタリアンサラダ 大豆いんこソメスープ オレンジゼリー	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	合挽き肉・だいず・普通牛乳	ハイハイ・米・有機バター 車麴・アップルデニッシュ	ｽｰﾄﾞﾝ・たまねぎ 赤ピーマン・ズッキーニ きゅうり・みずな・トマト・もやし オレンジ飲料・寒天	だし・食塩・カレー粉 マリネ液・パセリ
25	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 豆腐ともずくの揚げあんかけ 胡瓜とささみの酢味噌和え オクラと大根のすまし汁 フルーツ：バナナ	いもかりんとう 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・ささ身 酢みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・サラダ油 芋かりんとう	たまねぎ・にんじん・もずく ｽｰﾄﾞﾝ・薬ねぎ・キャベツ きゅうり・オクラ・大根・バナナ	こいくちしょうゆ・片栗粉 うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩・だし
26	土	鉄分入りせんべい	焼き鳥丼 [卵] ブロッコリーツナのサラダ [卵] さつまいもたまねぎの味噌汁 フルーツ：バナナ	醤油かき揚げ 牛乳	鶏もも・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・車麴 さつまいも・甘芋せんべい [卵]マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・薬ねぎ・バナナ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩・だし [卵]鰹糸玉子
28	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ [卵] れんこんとひじきのごま酢和え たまねぎと麩のすまし汁	厚焼き落しせんべい 牛乳	あかうお・凍り豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・米・車麴・ごま 焼きふ・塩せんべい	にんじん・グリーンピース れんこん・ほしひじき えだまめ・たまねぎ・薬ねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ ささがきごぼう みりん風調味料・穀物酢 食塩
29	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 八宝菜 ひろうすの炊いたん チンゲン菜のスープ フルーツ：バナナ	オレンジゼリー 牛乳	豚ロース・がんもどき 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・かたくり粉 車麴	はくさい・青ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ・チンゲンサイ たまねぎ・薬ねぎ・バナナ オレンジ飲料・みかん缶詰	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・ホホレン
30	水	鉄分入りせんべい	そばめし もやしと卵の酢の物 [卵] わかめスープ フルーツ：オレンジ	ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイ・中華めん・米 車麴・ごま・サラダ油	キャベツ・にんじん・もやし きゅうり・カットわかめ・薬ねぎ パレンシアオレンジ	ウスターソース 焼きそばソース うすくちしょうゆ・穀物酢・食塩 だし・ごま団子・[卵]鰹糸玉子
31	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ 水菜とあげのお浸し えのきと玉ねぎの味噌汁 梅ゼリー	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・米粉・ごま油 サラダ油・車麴・塩せんべい	みずな・にんじん・えのきたけ たまねぎ・薬ねぎ・寒天	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 梅飲料20%果汁入り

([卵]: 7/4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
393 kcal	15.4 g	13.1 g	198 mg	1.6 mg	112 μg	0.18 mg	0.23 mg	12 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。