

1月 給食献立表

2024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：調子をとどめる	(その他の食品)
5	金	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 ほうれんそうともやしの和え物 中華かきたまスープ [卵] フルーツ:オレンジ	卵サンド [卵] 牛乳	ぎょうざ・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・食パン [卵]マヨネーズ	ほうれんそう・もやし にんじん・カットわかめ 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 うすくちしょうゆ・だし
6	土	えびの炊き込みピラフ キャベツとツナの和風サラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	おかき 牛乳	ムキエビ・シーチキン 普通牛乳	米・有塩バター やわらかおかき	ｽｲｰﾄｺﾝ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・きゅうり もやし・バナナ	だし・食塩 青じそドレッシング・パセリ
9	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ [卵] 白菜としめじのおかか和え ごぼうと麩の味噌汁	さつまいもチップス 牛乳	鶏もも・凍り豆腐・鶏ひき肉 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・焼きふ	にんじん・グリーンピース はくさい・ぶなしめじ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・しょうが 料理酒・片栗粉 うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 ささがきごぼう・お菓子
10	水	七分つき玄米ごはん ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き [卵] 黒豆 えのきと豆腐のすまし汁 フルーツ:みかん	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	ぶり・無頭えび・ぶどう豆 絹ごし豆腐・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・甘辛せんべい	れんこん・きぬさや・大根 にんじん・ゆず・ほうれんそう えのきたけ・葉ねぎ・みかん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・穀物酢・食塩 うすくちしょうゆ
11	木	★世界の料理～アメリカ～ ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ フルーツ:オレンジ	豆花(トウファ) 牛乳	豚ロース・だいず水煮缶詰 ささ身・豆乳・きな粉 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・車糖 黒蜜	にんじん・たまねぎ トマト缶詰・キャベツ・きゅうり パレンシアオレンジ・寒天	ケチャップ・だし・マリネ液
12	金	七草ごはん れんこん入り鶏つくね 小松菜とささみのお浸し さといもと若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	ビスケット 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・ささ身 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さといも・ビスケット	せり・なずな・かぶ・大根 大根・たまねぎ・れんこん にんじん・しそ・こまつな カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	食塩・片栗粉・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料
13	土	しょうゆラーメン [卵] きゅうりとしらすの酢の物 フルーツ:バナナ	ボンこめ棒 牛乳	焼き豚・ちりめんじゃこ 普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの素・車糖 ごま	カットわかめ・もやし ｽｲｰﾄｺﾝ・葉ねぎ・きゅうり バナナ	穀物酢・食塩・だし・お菓子
15	月	七分つき玄米ごはん アジのフライ もやしとほうれんそうのごま和え 五目豆 豆腐と油揚げの味噌汁	玄米ごまぜんべい 牛乳	あじ・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・絹ごし豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 ごま・車糖・塩せんべい	もやし・にんじん ほうれんそう・刻み昆布 葉ねぎ	食塩・とんかつソース みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	火	七分つき玄米ごはん 筑前煮 青菜としめじの和え物 わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ:オレンジ	りんごのパウンドケーキ [卵] 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・クリームチーズ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・ごま油・薄力粉 無塩バター・サラダ油	たけのこ・ごぼう・にんじん こまつな・ほんしめじ カットわかめ・葉ねぎ パレンシアオレンジ りんご缶詰	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 ベーキングパウダー
17	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	さつまいもようかん 牛乳	豚ロース・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・コーンフレーク・車糖 さつまいも	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・寒天	ハヤシルー・ケチャップ 和風ドレッシング・食塩
18	木	鮭ちらし寿司 [卵] 彩り野菜の金平 豆腐のきのこあんかけ ほうれんそうとえのきのすまし汁	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳	鮭・焼き竹輪・木綿豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 かたくり粉・塩せんべい	しそ・焼きのり・にんじん いんげん・えのきたけ ぶなしめじ・三つ葉 ほうれんそう・葉ねぎ	穀物酢・食塩・ささがきごぼう 板こんにやく・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 しょうが・[卵]錦糸玉子
19	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ ひじきと豆のサラダ 大根とごぼうのすまし汁 フルーツ:バナナ	ピザトースト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 だいず水煮缶詰 プロセスチーズ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・食パン	たまねぎ・にんじん・みずな ほしひじき・大根・葉ねぎ バナナ・青ピーマン	食塩・こしょう・ケチャップ 青じそドレッシング ささがきごぼう うすくちしょうゆ・だし
20	土	豚丼 ほうれん草のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:バナナ	くるるん羊羹 牛乳	豚ロース・かつお節 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖・羊羹	たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん なめこ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし

22	月	七分つき玄米ごはん かしの味噌焼き 白菜としめじのおかか和え 炒りうの花 若布と玉ねぎのすまし汁	いもかりんとう 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・おから・普通牛乳	米・車糖・芋かりんとう	いんげん・はくさい ぶなしめじ・にんじん 生しいたけ・きぬさや カットわかめ・たまねぎ 葉ねぎ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし 板こんにゃく・食塩
23	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ [卵] しめじと大根の味噌汁 フルーツ：オレンジ	ミルクティー蒸しパン [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・米粉・ごま油・サラダ油 じゃがいも・薄力粉 [卵]マヨネーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ 大根・ぶなしめじ・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・料理酒 片栗粉・だし・しょうが・食塩 ペーキングパウダー・紅茶
24	水	けんちんうどん 大根のそぼろあんかけ もやしとほうれんそうのごま和え フルーツ：バナナ	オレンジフレンチトースト [卵] 牛乳	豚肉スライス・鶏ひき肉 普通牛乳・[卵]卵	うどん・車糖・かたくり粉・ごま フランスパン	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・グリーンピース・もやし ほうれんそう・バナナ オレンジ飲料	つきこんにゃく 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
25	木	★ぶりしゃぶ (5歳児のみ) 七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き 切干大根煮 さつまいものレモン煮 根菜汁	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	さわら・油揚げ・普通牛乳 ぶり・絹ごし豆腐	米・車糖・さつまいも 甘辛せんべい	切干しだいこん・にんじん レモン・大根・葉ねぎ 白菜・人参・長ネギ・えのき	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・うすくちしょうゆ 板こんにゃく・ささがきごぼう
26	金	七分つき玄米ごはん こうやナゲット マカロニサラダ [卵] ミネストローネ フルーツ：みかん	かぼちゃポーロ 牛乳	凍り豆腐・シーチキン・豆乳 だいず水煮缶詰・普通牛乳 [卵]卵	米・薄力粉・車糖・サラダ油 マカロニ・無塩バター [卵]マヨネーズ	たまねぎ・えだまめ・きゅうり にんじん・トマト缶詰・みかん かぼちゃ	食塩・ケチャップ・だし・パセリ 片栗粉
27	土	ミートスパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ：バナナ	きらず揚げ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳	スパゲティ、乾・かりんとう [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ バナナ	トマト・だし・パセリ [卵]鶏糸玉子
29	月	七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根とさつまいもの炊いたん 白菜と春菊の和え物 豆腐と若布の味噌汁	厚焼き薬塩せんべい 牛乳	肉団子・さつまいも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・車糖 塩せんべい	骨ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン・大根 はくさい・しゅんぎく カットわかめ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・みりん風調味料 だし
30	火	ひじきチャーハン [卵] キャベツとツナのサラダ えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ：バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	豚ひき肉・シーチキン 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・じゃがいも 食パン・[卵]マヨネーズ	ほしひじき・葉ねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・えのきたけ バナナ・スイートコーン・あおのり	食塩・こいくちしょうゆ・だし 和風ドレッシング・だし
31	水	コーンごはん あったかポトフ スパゲティサラダ フルーツ：オレンジ	野菜かりんとう 牛乳	ウインナー・シーチキン 普通牛乳	米・有塩バター・じゃがいも スパゲティ、乾・かりんとう	スイートコーン・たまねぎ にんじん・キャベツ スイートコーン・みずな パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ・パセリ 食塩・青じそドレッシング

([卵] : 7/14 - 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	20.0 g	17.2 g	237 mg	1.9 mg	165 μg	0.24 mg	0.28 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。