◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 5月 （分量は純使用量）

［長寿院保育園3歳以上児］

			1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
昼食			**けんちんうどん** うどん，ゆで 100 豚肉スライス 25 にんじん 10 ごぼう，生 10 大根 10 つきこんにゃく 5 葉ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 だし，かつお 2 **揚げ出し豆腐** 木綿豆腐 30 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 だし，かつお 1 かたくり粉 3 サラダ油 2 葉ねぎ 0.5 **水菜としめじの和え物** みずな 20 にんじん 5 ほんしめじ 8 車糖，上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 だし，かつお 1 **バナナ** バナナ 40	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **五目マーボー豆腐** 鶏ひき肉 40 木綿豆腐 40 たまねぎ 20 生しいたけ 7 にんじん 10 ごま油 1 こいくちしょうゆ 2 赤色辛みそ，米みそ 1 車糖，上白糖 1 かたくり粉 1 **春雨サラダ** はるさめ 3 きゅうり 5 にんじん 5 卵 10 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 **野菜スープ** カットわかめ 0.5 もやし 10 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1 **フルーツ:バナナ** バナナ 30		
昼間食			**オレンジゼリー** オレンジ飲料，濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖，上白糖 4 みかん缶詰，果肉 10	**ごま団子** ごま団子 35 サラダ油 2 **牛乳** 普通牛乳 150		
	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）
昼食		**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **揚げ餃子** ぎょうざ，冷凍 90 サラダ油 3 **もやしとほうれんそうの和え物** もやし 20 にんじん 5 ほうれんそう 10 みりん風調味料 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 だし，かつお 1 **野菜スープ** たまねぎ 10 卵 10 だし，かつお 1 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.4 **フルーツ:バナナ** バナナ 40	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **さばのごうみ焼き** さば 35 しょうが，生 2 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 5 料理酒 4 **さつまいものレモン煮** さつまいも 20 レモン，果汁 1 車糖，上白糖 3 **にらと豆腐の炒め煮** 木綿豆腐 40 にら，生 5 鶏ひき肉 10 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 サラダ油 1 **なめこと若布の味噌汁** なめこ 10 カットわかめ 3 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1	**チキンカレー** 米，七分つき米 60 鶏もも，皮つき，若鶏 30 たまねぎ 20 じゃがいも 25 にんじん 15 グリンピース 5 カレールウ 10 **キャベツとツナのサラダ** きゅうり 5 にんじん 5 キャベツ 20 シーチキン 5 和風ドレッシング 3 **フルーツヨーグルト** もも缶詰，果肉 10 みかん缶詰，果肉 10 車糖，上白糖 1 ヨーグルト，全脂無糖 40	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **和風オムレツ** 卵 50 じゃがいも 20 にんじん 8 鶏ひき肉 20 ほしひじき 2 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし，かつお 1 葉ねぎ 2 こいくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 かたくり粉 1 **キャベツとじゃこの酢の物** キャベツ 30 にんじん 5 ちりめんじゃこ 1 カットわかめ 1 穀物酢 2 車糖，上白糖 2 だし，かつお 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎと豆腐の味噌汁** たまねぎ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1 **フルーツ:バナナ** バナナ 30	**親子丼** 米，七分つき米 32 鶏もも，皮つき，若鶏 24 たまねぎ 32 卵 32 グリンピース 2.4 こいくちしょうゆ 4.8 みりん風調味料 2.4 車糖，上白糖 0.8 だし，かつお 0.8 かたくり粉 4 **きゅうりとしらすの酢の物** きゅうり 25 カットわかめ 0.5 ちりめんじゃこ 0.8 穀物酢 2 車糖，上白糖 1 食塩 0.1 だし，かつお 1 ごま，いり 0.5 **白菜とにんじんの味噌汁** はくさい 15 にんじん 5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1 **フルーツ:バナナ** バナナ 40
昼間食		**きらず揚げ** かりんとう，白 20 **牛乳** 普通牛乳 150	**ぶどうゼリー** ぶどう飲料，濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖，上白糖 4 ぶどう缶詰 10 **牛乳** 普通牛乳 150	**ほろほろ焼き** 甘辛せんべい 10 **牛乳** 普通牛乳 150	**いちごジャムサンド** 食パン 30 いちごジャム，高糖度 5 **牛乳** 普通牛乳 150	**おかき** やわらかおかき 10 **牛乳** 普通牛乳 150
	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
昼食	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **さわらの西京焼き** さわら 35 淡色辛みそ，米みそ 4 車糖，上白糖 1.6 みりん風調味料 1.2 料理酒 1.6 **青菜と油揚げのお浸し** こまつな 20 にんじん 5 油揚げ 5 車糖，上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 だし，かつお 1 **炒りうの花** おから 10 生しいたけ 5 板こんにゃく 5 にんじん 5 えだまめ 2 だし，かつお 5 うすくちしょうゆ 4 車糖，上白糖 2 **えのきと豆腐のすまし汁** えのきたけ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし，かつお 1	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **鶏肉から揚げ** 鶏もも，皮つき，若鶏 53.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1.5 片栗粉 6.4 サラダ油 3 **ポテトサラダ** じゃがいも 20 にんじん 5 たまねぎ 5 きゅうり 5 マヨネーズ 7 食塩 0.1 **なめこと豆腐の味噌汁** なめこ 7 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1 **フルーツ:バナナ** バナナ 40	**ロールパン** ロールパン 40 **和風シチュー** 鶏もも，皮つき，若鶏 30 にんじん 15 たまねぎ 30 じゃがいも 30 かぼちゃ 10 だし，かつお 5 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 3 グリンピース 5 **卵サラダ** キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 5 卵 5 穀物酢 2 車糖，上白糖 1 うすくちしょうゆ 0.5 サラダ油 1 **オレンジゼリー** オレンジ飲料，濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖，上白糖 4 みかん缶詰，果肉 10	**枝豆とひじきの炊き込みご飯** 米，七分つき米 50 えだまめ 7 ほしひじき 1 にんじん 3 油揚げ 3 だし，かつお 5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.5 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも，皮つき，若鶏 55 みりん風調味料 4 こいくちしょうゆ 3 料理酒 3 **豆腐のきのこあんかけ** 木綿豆腐 30 えのきたけ 5 ぶなしめじ 5 三つ葉 0.5 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 だし，かつお 1 かたくり粉 3 **切干大根煮** 切干しだいこん 3 油揚げ 5 にんじん 5 だし，かつお 1 車糖，上白糖 3 こいくちしょうゆ 2 **たまねぎとわかめの味噌汁** たまねぎ 10 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 淡色辛みそ，米みそ 4	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **豆腐のふんわり揚げ** 木綿豆腐 60 鶏ひき肉 20 たまねぎ 10 れんこん 5 にんじん 5 葉ねぎ 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 5 サラダ油 3 **彩り野菜の金平** ささがきごぼう 15 にんじん 5 いんげん 5 焼き竹輪 3 車糖，上白糖 1 こいくちしょうゆ 2 **小松菜とお人参のすまし汁** こまつな 8 焼きふ，おつゆ麸 1 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし，かつお 1 **フルーツ:バナナ** バナナ 30	**チキンライス** 米，七分つき米 60 鶏もも，皮つき，若鶏 30 たまねぎ 20 黄ピーマン，生 5 グリンピース 5 だし，かつお 1 ケチャップ 8 食塩 0.1 **マリネサラダ** たまねぎ 10 トマト 10 みずな 15 穀物酢 2 車糖，上白糖 1 米ぬか油 1 **野菜スープ** かぼちゃ 10 たまねぎ 10 だし，かつお 1 みりん風調味料 1 うすくちしょうゆ 1 **フルーツ:バナナ** バナナ 40
昼間食	**豆花（トウファ）** 豆乳 30 寒天 2 車糖，上白糖 5 黒蜜 3 きな粉 1 **牛乳** 普通牛乳 150	**卵サンド** 食パン 30 卵 5 きゅうり 5 マヨネーズ 1 **牛乳** 普通牛乳 150	**豆腐ドーナツ** 絹ごし豆腐 13.5 米粉 15 片栗粉 3.5 ベーキングパウダー 0.7 車糖，三温糖 4 豆乳 2.8 米ぬか油 2.8 サラダ油 5 **牛乳** 普通牛乳 150	**厚焼き藻塩せんべい** 塩せんべい 10 **牛乳** 普通牛乳 150	**ビスケット** ビスケット，ソフト 12 **牛乳** 普通牛乳 150	**ポンこめ棒** お菓子 10 **牛乳** 普通牛乳 150

＊都合により献立を変更することがあります。

◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 5月 （分量は純使用量）

［長寿院保育園3歳以上児］

	20（月）	21（火）	22（木）	23（木）	24（金）	25（土）
昼食	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **アジのフライ** あじ 35 食塩 0.2 薄力粉 4 パン粉，乾燥 5 サラダ油 5 とんかつソース 5 **スパゲティサラダ** スパゲッティ，乾 4 シーチキン 5 にんじん 5 スイートコーン 5 みずな 5 うすくちしょうゆ 2 穀物酢 2 車糖，上白糖 1 サラダ油 0.5 **豆腐と若布の味噌汁** 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 淡色辛みそ，米みそ 4 **フルーツ：オレンジ** バレンシアオレンジ 60	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **肉じゃが** 豚ロース，脂身付，中型種 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 グリンピース 3 こいくちしょうゆ 6 みりん風調味料 3 車糖，上白糖 1 だし，かつお 1 **キャベツとじゃこのお浸し** キャベツ 20 にんじん 5 カットわかめ 3 ちりめんじゃこ 1 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし，かつお 1 **あげと白菜の味噌汁** 油揚げ 5 はくさい 10 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 淡色辛みそ，米みそ 4 **フルーツ：バナナ** バナナ 30	**洋風炊き込みピラフ** 米，七分つき米 60 鶏ひき肉 15 たまねぎ 10 赤ピーマン，生 5 青ピーマン 5 スイートコーン 5 食塩 0.2 だし，かつお 2 **水菜とツナのサラダ** みずな 15 トマト 8 きゅうり 5 シーチキン 7 うすくちしょうゆ 2 穀物酢 2 車糖，上白糖 1 サラダ油 0.5 **鶏肉のからあげ** 鶏もも，皮つき，若鶏 53.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1.5 片栗粉 6.4 サラダ油 3 **野菜スープ** もやし 10 にんじん 5 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 みりん風調味料 1 うすくちしょうゆ 1	◎郷土料理～滋賀～ **近江ちゃんぽん** 中華めん，生 100 豚肉スライス 20 キャベツ 15 もやし 15 にんじん 7 たまねぎ 10 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 うすくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 **冬瓜とエビ団子のこばち** とうがん 30 海老団子 20 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし，かつお 1 かたくり粉 1 **水菜とお揚げの和え物** みずな 20 にんじん 5 油揚げ 5 車糖，上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 だし，かつお 1 **フルーツ：バナナ** バレンシアオレンジ 60	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **照り焼きハンバーグ** 豚ひき肉 20 牛ひき肉 15 たまねぎ 10 にんじん 5 ほしひじき 0.3 木綿豆腐 15 卵 4 普通牛乳 3 食塩 0.3 ナツメグ，粉 0.1 こしょう，混合，粉 0.1 焼きふ，おつゆ麸 1.7 こいくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 料理酒 2 片栗粉 0.1 **ピーンズサラダ** きゅうり 5 キャベツ 20 たまねぎ 5 だいず水煮缶詰 7 マリネ液 5 **えのきと若布の味噌汁** えのきたけ 15 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1 **フルーツ：バナナ** バナナ 30	**チャーハン** 米，七分つき米 60 豚ひき肉 20 卵 30 葉ねぎ 1 たまねぎ 10 にんじん 10 生しいたけ 5 サラダ油 1 だし，中華 1 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 **ブロッコリーの和え物** ブロッコリー 25 にんじん 5 車糖，上白糖 1 うすくちしょうゆ 1 だし，かつお 1 みりん風調味料 1 **野菜スープ** スイートコーン 10 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1 **フルーツ：オレンジ** バレンシアオレンジ 60
昼間食	**さつまいもチップス** お菓子 30 **牛乳** 普通牛乳 150	**豆乳クリームパン** 食パン 20 豆乳 20 てんさい含蜜糖 1.8 米粉 1.3 **牛乳** 普通牛乳 150	**りんごのクランブルマフィン** 米ぬか油 8.3 卵 8.3 食塩 0.1 車糖，三温糖 3 薄力粉 20 ベーキングパウダー 0.6 豆乳 25 りんご缶詰 5 **牛乳** 普通牛乳 150	**ごぼうクラッカー** 薄力粉 20 ささがきごぼう 8 オリーブ油 5 食塩 5.3 **牛乳** 普通牛乳 150	**豆乳かぼちゃプリン** 豆乳 40 かぼちゃ 17 車糖，上白糖 3.5 寒天 1 車糖，上白糖 5 **牛乳** 普通牛乳 150	**くるるん羊羹** 羊羹(小豆) 20 **牛乳** 普通牛乳 150
	27（月）	28（火）	29（木）	30（木）	31（金）	
昼食	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **はるまき** 春巻き 80 サラダ油 5 **ナムル** ほうれんそう 7 にんじん 5 もやし 25 車糖，上白糖 2 こいくちしょうゆ 3 だし，かつお 1 **野菜スープ** カットわかめ 0.5 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 **フルーツ：バナナ** バナナ 30	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **豚ごまと新玉ねぎの酢豚風** 豚肉スライス 40 アスパラガス 3 にんじん 15 たまねぎ 40 黄ピーマン，生 7 うすくちしょうゆ 3 サラダ油 1 車糖，上白糖 1 穀物酢 1 片栗粉 1 **小松菜と揚げのお浸し** こまつな 25 にんじん 5 油揚げ 5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし，かつお 1 **豆腐とあげの味噌汁** 絹ごし豆腐 10 油揚げ 3 葉ねぎ 1 だし，かつお 1 淡色辛みそ，米みそ 4 **フルーツ：バナナ** バナナ 30	◎料理長おまかせメニュー **麩ちりめんごはん** 米，七分つき米 50 ちりめんじゃこ 2 かつお削り節 1 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2.5 だし，かつお 2 みりん風調味料 2 **若鳥甘夏南蛮漬け** 鶏もも，皮つき，若鶏 50 かたくり粉 6 穀物酢 2 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1 車糖，上白糖 2 だし，かつおだし，本枯れ節 1 たまねぎ 5 にんじん 3 青ピーマン 2 なつみかん 3 **新じゃがとウインナーのバター焼** ウインナー 10 じゃがいも 20 グリンピース 1 食塩 0.1 有塩バター 1 だし，固形コンソメ 1 **大阪しろ菜のお浸し** おおさかしろな，生 25 生しいたけ 3 さくらえび，素干し 1 みりん風調味料 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 だし，かつお 1 **麸と若布の田舎味噌仕立て** ふき 10 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 麦みそ 4 だし，かつお 1	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **筑前煮** 鶏もも，皮つき，若鶏 30 焼き竹輪 20 たけのこ 5 ごぼう，生 10 にんじん 10 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖，上白糖 1 だし，かつお 1 **キャベツの土佐和え** きゅうり 15 にんじん 5 キャベツ 15 穀物酢 3 車糖，上白糖 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 0.3 **えのきとわかめの味噌汁** えのきたけ 15 カットわかめ 3 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1 **りんごゼリー** りんご飲料，濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖，上白糖 4	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 50 **ごうやナゲット** 凍り豆腐 5 たまねぎ 7 シーチキン 10 えだまめ 1 薄力粉 12 豆乳 12 車糖，上白糖 0.8 食塩 0.1 サラダ油 3 ケチャップ 5 **切り干し大根のサラダ** 切干しだいこん 5 にんじん 5 きゅうり 7 ごま油 1 こいくちしょうゆ 3 車糖，上白糖 1 穀物酢 3 食塩 0.1 **もやしと人参の味噌汁** もやし 15 にんじん 5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ，米みそ 4 だし，かつお 1 **フルーツ：バナナ** バレンシアオレンジ 60	
昼間食	**野菜バー** お菓子 20 **牛乳** 普通牛乳 150	**豆乳クリームクラッカーサンド** ソーダクラッカー 16 豆乳 40 てんさい含蜜糖 1.8 米粉 2.7 **牛乳** 普通牛乳 150	**ほろほろ焼き(塩)** 塩せんべい 10 **牛乳** 普通牛乳 150	**マドレーヌ** 薄力粉 7.6 ベーキングパウダー 0.3 卵 6.6 グラニュー糖 5.3 無塩バター 5.7 米ぬか油 1.1 レモン，果汁 1.2 **牛乳** 普通牛乳 150	**いもかりんとう** 芋かりんとう 20 **牛乳** 普通牛乳 150	
昼食						
昼間食						

＊都合により献立を変更することがあります。