◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 5月 （分量は純使用量）

[長寿院保育園3歳未満]

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
朝間食			**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5		
昼食			**けんちんうどん** うどん，ゆで 80 豚肉スライス 20 にんじん 8 ごぼう，生 8 大根 8 つきこんにゃく 4 葉ねぎ 0.6 うすくちしょうゆ 3.2 みりん風調味料 1.6 だし，かつお 1.6 **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 16 にんじん 4 ほんしめじ 6.4 車糖，上白糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.6 だし，かつお 0.8 **バナナ** バナナ 40	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **五目マーボー豆腐** 鶏ひき肉 32 木綿豆腐 32 たまねぎ 16 生しいたけ 5.6 にんじん 8 ごま油 0.8 こいくちしょうゆ 1.6 赤色辛みそ，米みそ 0.8 車糖，上白糖 0.8 かたくり粉 0.8 **春雨サラダ** はるさめ 2.4 きゅうり 4 にんじん 4 卵 8 こいくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1.6 **野菜スープ** カットわかめ 0.4 もやし 8 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 うすくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 0.8 **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 **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 120		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
朝間食		**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食		**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **揚げ餃子** ぎょうざ，冷凍 72 サラダ油 2.4 **もやしとほうれんそうの和え物** もやし 16 にんじん 4 ほうれんそう 8 みりん風調味料 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 だし，かつお 0.8 **野菜スープ** たまねぎ 8 卵 8 だし，かつお 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 みりん風調味料 0.8 食塩 0.3 **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 40 **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 32 にら，生 4 鶏ひき肉 8 みりん風調味料 1.6 うすくちしょうゆ 1.6 料理酒 0.8 サラダ油 0.8 **なめこと若布の味噌汁** なめこ 8 カットわかめ 2.4 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 だし，かつお 0.8	**チキンカレー** 米，七分つき米 48 鶏もも，皮つき，若鶏 24 たまねぎ 16 じゃがいも 20 にんじん 12 グリンピース 4 カレールウ 8 **キャベツとツナのサラダ** きゅうり 4 にんじん 4 キャベツ 16 シーチキン 4 和風ドレッシング 2.4 **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 40 **和風オムレツ** 卵 40 じゃがいも 16 にんじん 6.4 鶏ひき肉 16 ほしひじき 1.6 うすくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1.6 だし，かつお 0.8 葉ねぎ 1.6 こいくちしょうゆ 0.8 みりん風調味料 0.8 かたくり粉 0.8 **キャベツとじゃこの酢の物** キャベツ 24 にんじん 4 ちりめんじゃこ 0.8 カットわかめ 0.8 穀物酢 1.6 車糖，上白糖 1.6 だし，かつお 0.8 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 **たまねぎと豆腐の味噌汁** たまねぎ 8 絹ごし豆腐 8 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 だし，かつお 0.8 **フルーツ:バナナ** バナナ 30	**親子丼** 米，七分つき米 25.6 鶏もも，皮つき，若鶏 19.2 たまねぎ 25.6 卵 25.6 グリンピース 1.9 こいくちしょうゆ 3.8 みりん風調味料 1.9 車糖，上白糖 0.6 だし，かつお 0.6 かたくり粉 3.2 **きゅうりとしらすの酢の物** きゅうり 20 カットわかめ 0.4 ちりめんじゃこ 0.6 穀物酢 1.6 車糖，上白糖 0.8 食塩 0.1 だし，かつお 0.8 ごま，いり 0.4 **白菜とにんじんの味噌汁** はくさい 12 にんじん 4 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 だし，かつお 0.8 **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 32 寒天 0.6 車糖，上白糖 3.2 ぶどう缶詰 8 **牛乳** 普通牛乳 120	**ほろほろ焼き** 甘辛せんべい 10 **牛乳** 普通牛乳 120	**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)
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **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** ごまつな 16 にんじん 4 油揚げ 4 車糖，上白糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.6 だし，かつお 0.8 **炒りうの花** おから 8 生しいたけ 4 板こんにゃく 4 にんじん 4 えだまめ 1.6 だし，かつお 4 うすくちしょうゆ 3.2 車糖，上白糖 1.6 **えのきと豆腐のすまし汁** えのきたけ 8 絹ごし豆腐 8 葉ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.2 だし，かつお 0.8	**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 53.6 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 40 えだまめ 5.6 ほしひじき 0.8 にんじん 2.4 油揚げ 2.4 だし，かつお 4 うすくちしょうゆ 1.6 食塩 0.4 **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 2.4 油揚げ 4 にんじん 4 だし，かつお 0.8 車糖，上白糖 2.4 こいくちしょうゆ 1.6 **たまねぎとわかめの味噌汁** たまねぎ 8 カットわかめ 0.4 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **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 12 にんじん 4 いんげん 4 焼き竹輪 2.4 車糖，上白糖 0.8 こいくちしょうゆ 1.6 **小松菜とお人参のすまし汁** こまつな 6.4 焼きふ，おつゆ麩 0.8 葉ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.2 だし，かつお 0.8 **フルーツ:バナナ** バナナ 30	**チキンライス** 米，七分つき米 48 鶏もも，皮つき，若鶏 24 たまねぎ 16 黄ピーマン，生 4 グリンピース 4 だし，かつお 0.8 ケチャップ 6.4 食塩 0.1 **マリネサラダ** たまねぎ 8 トマト 8 みずな 12 穀物酢 1.6 車糖，上白糖 0.8 米ぬか油 0.8 **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歳未満]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5
昼食	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **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 3.2 シーチキン 4 にんじん 4 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 4 みずな 4 うすくちしょうゆ 1.6 穀物酢 1.6 車糖，上白糖 0.8 サラダ油 0.4 **豆腐と若布の味噌汁** 絹ごし豆腐 8 カットわかめ 0.4 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 **フルーツ：オレンジ** バレンシアオレンジ 48	**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 48 鶏ひき肉 12 たまねぎ 8 赤ピーマン，生 4 青ピーマン 4 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 4 食塩 0.2 だし，かつお 1.6 **水菜とツナのサラダ** みずな 12 トマト 6.4 きゅうり 4 シーチキン 5.6 うすくちしょうゆ 1.6 穀物酢 1.6 車糖，上白糖 0.8 サラダ油 0.4 **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 80 豚肉スライス 16 キャベツ 12 もやし 12 にんじん 5.6 たまねぎ 8 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 うすくちしょうゆ 3.2 みりん風調味料 1.6 **冬瓜とエビ団子のこぼち** とうがん 24 海老団子 16 うすくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1.6 だし，かつお 0.8 かたくり粉 0.8 **水菜とお揚げの和え物** みずな 16 にんじん 4 油揚げ 4 車糖，上白糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.6 だし，かつお 0.8 **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 40 **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，おつゆ麩 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 **ビーンズサラダ** きゅうり 4 キャベツ 16 たまねぎ 4 だいず水煮缶詰 5.6 マリネ液 4 **えのきと若布の味噌汁** えのきたけ 12 カットわかめ 0.4 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 だし，かつお 0.8 **フルーツ：バナナ** バナナ 30	**チャーハン** 米，七分つき米 48 豚ひき肉 16 卵 24 葉ねぎ 0.8 たまねぎ 8 にんじん 8 生しいたけ 4 サラダ油 0.8 だし，中華 0.8 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 **ブロッコリーの和え物** ブロッコリー 20 にんじん 4 車糖，上白糖 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 だし，かつお 0.8 みりん風調味料 0.8 **野菜スープ** ｽｲｰﾄｺｰﾝ 8 カットわかめ 0.4 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 うすくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 0.8 **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 24 **牛乳** 普通牛乳 120	**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(水)	30(木)	31(金)	
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	
昼食	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **はるまき** 春巻き 64 サラダ油 4 **ナムル** ほうれんそう 5.6 にんじん 4 もやし 20 車糖，上白糖 1.6 こいくちしょうゆ 2.4 だし，かつお 0.8 **野菜スープ** カットわかめ 0.4 絹ごし豆腐 8 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 みりん風調味料 0.8 **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 40 **豚ごまと新玉ねぎの酢豚風** 豚肉スライス 32 アスパラガス 2.4 にんじん 12 たまねぎ 32 黄ピーマン，生 5.6 うすくちしょうゆ 2.4 サラダ油 0.8 車糖，上白糖 0.8 穀物酢 0.8 片栗粉 0.8 **小松菜と揚げのお浸し** こまつな 20 にんじん 4 油揚げ 4 みりん風調味料 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 だし，かつお 0.8 **豆腐とあげの味噌汁** 絹ごし豆腐 8 油揚げ 2.4 葉ねぎ 0.8 だし，かつお 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 **フルーツ：バナナ** バナナ 30	◎料理長おまかせメニュー **鱈ちりめんごはん** 米，七分つき米 40 ちりめんじゃこ 1.6 かつお削り節 0.8 みりん風調味料 1.6 こいくちしょうゆ 2 だし，かつお 1.6 みりん風調味料 1.6 **若鶏甘夏南蛮漬け** 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 8 じゃがいも 16 グリンピース 0.8 食塩 0.1 有塩バター 0.8 だし，固形コンソメ 0.8 **大阪しろ菜のお浸し** おおさかしろな，生 20 生しいたけ 2.4 さくらえび，素干し 0.8 みりん風調味料 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 だし，かつお 0.8 **蕗と若布の田舎味噌仕立て** ふき 8 カットわかめ 0.4 葉ねぎ 0.8 麦みそ 3.2 だし，かつお 0.8	**七分つき玄米ごはん** 米，七分つき米 40 **筑前煮** 鶏もも，皮つき，若鶏 24 焼き竹輪 16 たけのこ 4 ごぼう，生 8 にんじん 8 こいくちしょうゆ 3.2 みりん風調味料 1.6 車糖，上白糖 0.8 だし，かつお 0.8 **キャベツの土佐和え** きゅうり 12 にんじん 4 キャベツ 12 穀物酢 2.4 車糖，上白糖 1.6 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 **えのきとわかめの味噌汁** えのきたけ 12 カットわかめ 2.4 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 だし，かつお 0.8 **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 40 **こうやナゲット** 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 4 にんじん 4 きゅうり 5.6 ごま油 0.8 こいくちしょうゆ 2.4 車糖，上白糖 0.8 穀物酢 2.4 食塩 0.1 **もやしと人参の味噌汁** もやし 12 にんじん 4 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ，米みそ 3.2 だし，かつお 0.8 **フルーツ：バナナ** バレンシアオレンジ 60	
昼間食	**野菜パー** 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** ｿｰﾀﾞｸﾗｯｶｰ 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 16 **牛乳** 普通牛乳 120	
朝間食						
昼食						
昼間食						

＊都合により献立を変更することがあります。