

献立一覧表

2024年 7月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

Main table containing 7 columns of meal plans (1-7 days) and 7 rows of menu items with quantities and ingredients.

*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 7月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	◎料理長おまかせメニュー とうもろこしご飯 米、七分つき米 40	そうめん 手延そうめん 40	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	冷しうどん うどん、ゆで きゅうり 100
	鶏肉の甘辛焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 50	もち米 10	きゅうり 8	五目マーボー豆腐 鶏ひき肉 30	夏野菜いっぱいハンバーグ 豚ひき肉 15	卵 15
	たまねぎ 7	スイートコーン 8	にんじん 10	木綿豆腐 50	牛ひき肉 15	もやし 10
	みりん風調味料 3	食塩 1	めんつゆ、ストレート 50	たまねぎ 10	卵 5	めんつゆ、三倍濃厚 10
	こいくちしょうゆ 3	料理酒 1	鶏もも、皮つき、若鶏 50	生しいたけ 5	普通牛乳 3.5	なすとオクラのおろし煮 なす 30
	料理酒 1	だし、昆布 1	こいくちしょうゆ 2	にんじん 7	木綿豆腐 15	オクラ、生 20
	車糖、上白糖 2	豚肉と夏野菜ごうじ炒め 豚肉トライス 30	みりん風調味料 2	赤色辛みそ、米みそ 1	たまねぎ 5	大根 15
	サラダ油 1	黄ピーマン、生 7	料理酒 2	車糖、上白糖 1	青ピーマン 5	うすくちしょうゆ 2
	切干大根煮 切干しだいこん 3	赤ピーマン、生 7	薄力粉 5	かたくり粉 1	スイートコーン、生 2	みりん風調味料 2
	油揚げ 3	ズッキーニ、生 10	サラダ油 3	春雨の中身サラダ ほろさめ 5	こしょう、混合、粉 0.1	だし、かつお 1
	にんじん 5	かぼちゃ 10	炒りうの花 おから 7	きゅうり 5	パン粉、乾燥 4	ケチャップ 10
	だし、かつお 1	たまねぎ 30	おから 7	にんじん 10	ひじきと豆のサラダ だいたいず水煮缶詰 10	5
	車糖、上白糖 0.3	なす 30	生しいたけ 5	卵 5	にんじん 1	2
	うすくちしょうゆ 1.2	米こうじ 7	板こんにやく 1	だし、かつお 1	かぼちゃ 1	1
みりん風調味料 2.5	みりん風調味料 1	にんじん 5	こいくちしょうゆ 2	車糖、上白糖 1	0.1	
昼食	さつまいもレモン煮 さつまいも 20	料理酒 1	えだまめ 2	みりん風調味料 2	野菜スープ スイートコーン、カーネル、冷凍 10	醤油かき揚げ 甘辛せんべい 10
	レモン、果汁 1	みりん風調味料 1	だし、かつお 5	うすくちしょうゆ 2	大豆コーン だいたいず水煮缶詰 10	お菓子 20
	車糖、上白糖 3	うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 4	野菜スープ スイートコーン、カーネル、冷凍 10	大豆コーン 大豆 10	牛乳 150
	豆福とわかめのすまし汁 絹ごし豆腐 10	米ナスの湯釜あんかけ なす 30	フルーツ、すいか すいか 30	りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン だいたいず水煮缶詰 10	牛乳 普通牛乳 150
	絹ごし豆腐 1	湯葉、干し 10		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	カットわかめ 1	うすくちしょうゆ 2		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	葉ねぎ 1	みりん風調味料 1		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	うすくちしょうゆ 0.3	だし、かつお 1		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	食塩 1.5	かたくり粉 1		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	だし、かつお 1	白練プリンマンジェ もも缶詰、果肉 10		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 40	ゼラチン 1		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	寒天 0.8	普通牛乳 40		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	車糖、上白糖 4	車糖、上白糖 5		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
	みかん缶詰、果肉 10	スイートコーン、乳、植物性脂 4		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10	
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		りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 30	大豆コーン 大豆 10		
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	ひじきチャーハン 米、七分つき米 60	大豆コーン だいたいず水煮缶詰 10	野菜バー キャベツ 15	醤油かき揚げ 甘辛せんべい 10
	さばのごうみ焼き さば 35	鶏肉の梅からあげ 鶏もも、皮つき、若鶏 53.5	ほしひじき 0.3	大豆コーン スイートコーン、カーネル、冷凍 7	野菜バー お菓子 20	牛乳 普通牛乳 150
	しょうが、生 1	豚肉 2	卵 20	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 1	葉ねぎ 1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	みりん風調味料 3	みりん風調味料 1	にんじん 5	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	切干大根のサラダ 切干しだいこん 5	料理酒 1.5	生しいたけ 3	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	にんじん 7	片栗粉 6.4	サラダ油 1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	きゅうり 5	サラダ油 3	食塩 0.2	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	こいくちしょうゆ 3	もやしとインゲンの和え物 もやし 25	こいくちしょうゆ 1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	車糖、上白糖 1	にんじん 5	だし、かつお 1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	穀物酢 3	インゲン 5	キャベツとしらすの酢の物 キャベツ 20	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	食塩 0.1	みりん風調味料 1.5	にんじん 5	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	だいたいず水煮缶詰 10	こいくちしょうゆ 1.5	カットわかめ 0.5	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
	刻み昆布 0.1	だし、かつお 1	ちりめんじゃこ 1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20	
にんじん 10	かぼちゃとす揚げの味噌汁 かぼちゃ 10	穀物酢 2	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
油揚げ 8	かぼちゃ 10	車糖、上白糖 2	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
うすくちしょうゆ 2	油揚げ 3	だし、かつお 2	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
みりん風調味料 1.5	葉ねぎ 1	食塩 0.1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
車糖、上白糖 0.5	だし、かつお 1	うすくちしょうゆ 1	大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
だし、かつお 1	淡色辛みそ、米みそ 4		大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
豆福とわかめの味噌汁 絹ごし豆腐 10	オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 40		大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
カットわかめ 0.5	寒天 0.8		大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
葉ねぎ 2	車糖、上白糖 4		大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
淡色辛みそ、米みそ 4			大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
だし、かつお 1			大豆コーン 大豆 10	野菜バー お菓子 20		
昼食	さつまいもチップス お菓子 20	ビスケット ビスケット、ソフト 12	ほろほろ焼き(塩味) 塩せんべい 5			
	牛乳 普通牛乳 150	牛乳 普通牛乳 150	牛乳 普通牛乳 150			
昼食						
昼食						

*都合により献立を変更することがあります。