

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 8月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳未満]

朝開食				1(木)	2(金)	3(土)				
昼食				ロールパン ローゼルパン 夏野菜のポークビーンズ 豚ロース、脂身付、中型種 にんじん じゃがいも ズッキーニ、生 かぼちゃ だいず水煮缶詰 トマト缶詰、ホール ケチャップ だし、かつお マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨネーズ 食塩 バナナ バナナ	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 こやなゲート 凍り豆腐 たまねぎ シーチキン えだまめ 薄力粉 豆乳 車糖、上白糖 食塩 サラダ油 ケチャップ 胡瓜とささみの和え物 きゅうり キャベツ にんじん ささ身、ゆで、若鶏 うすくちしょうゆ 穀物酢 車糖、上白糖 ケチャップ 野菜スープ チンゲンサイ スイートコーン 薬ねぎ だし、かつお うすくちしょうゆ みりん風調味料 食塩 フルーツ:バナナ バナナ	ナポリカンスバゲティー スライスパン、乾 青ピーマン たまねぎ 豚ひき肉 ケチャップ サラダ油 イタリアンサラダ きゅうり みずな たまねぎ トマト うすくちしょうゆ 穀物酢 車糖、上白糖 野菜スープ チンゲンサイ スイートコーン 薬ねぎ だし、かつお うすくちしょうゆ みりん風調味料 食塩 フルーツ:バナナ バナナ				
				ももゼリー りんご飲料、濃縮還元 寒天 車糖、上白糖 食塩 牛乳 普通牛乳	ビスケット ビスケット、ソフト 牛乳 普通牛乳	焼きたてアップルデニッシュ アップルデニッシュ 牛乳 普通牛乳				
	朝開食	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)			
	昼食	◎まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 さばの味噌煮 さば 料理酒 車糖、上白糖 こいくちしょうゆ しょうが、生 赤色辛みそ、米みそ だし、かつお うすくちしょうゆ みりん風調味料 片栗粉 高野豆腐の順どし 凍り豆腐 鶏ひき肉 にんじん 卵 グリンピース 車糖、上白糖 うすくちしょうゆ だし、かつお オクラ納豆 オクラ、生 糸引き納豆 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし、かつお 豆腐とわかめのすまし汁 絹ごし豆腐 カットわかめ 薬ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 だし、かつお	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 肉団子の甘酢あんかけ 肉団子 青ピーマン にんじん たまねぎ 黄ピーマン、生 うすくちしょうゆ サラダ油 車糖、上白糖 穀物酢 片栗粉 キャベツの酢の物 キャベツ きゅうり にんじん 卵 グリンピース 車糖、上白糖 うすくちしょうゆ だし、かつお 野菜スープ オクラ、生 糸引き納豆 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし、かつお フルーツ:すいか すいか フルーツ:バナナ バナナ	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 肉豆腐 豚肉スライス 水揚げ豆腐 たまねぎ しんじゆ こいくちしょうゆ 車糖、上白糖 みりん風調味料 だし、かつお 水菜としめじの和え物 水菜 にんじん ほうれん草 たまねぎ 絹ごし豆腐 薬ねぎ だし、かつお 米みそ だ、かつお すいか 梅果汁20%果汁入り 寒天 車糖、上白糖	冷麺 中華めん、ゆで きゅうり 豚ロース、脂身付、中型種 卵 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 穀物酢 車糖、上白糖 揚げ出し豆腐の野菜あん 水揚げ豆腐 生しいたけ 薬ねぎ にんじん うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし、かつお かたくり粉 サラダ油 食塩 青菜のお浸し こまつな にんじん 絹揚げ みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし、かつお 梅果汁 寒天 車糖、上白糖	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 和風チロムレツ 卵 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 ほしひじき うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし、かつお 薬ねぎ こいくちしょうゆ みりん風調味料 チンゲンサイ かたくり粉 水子トウモロコシ たまねぎ にんじん きゅうり マヨネーズ 野菜のお浸し たまねぎと豆腐の味噌汁 たまねぎ 絹ごし豆腐 薬ねぎ 中華 うすくちしょうゆ フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ	チャーハン 米、七分つき米 鶏ひき肉 卵 たまねぎ 薬ねぎ にんじん 生しいたけ だし、かつお 食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 青菜とささみの和え物 チンゲンサイ にんじん ささ身、若鶏 みりん風調味料 だし、かつお 中華スープ カットわかめ 薬ねぎ 中華 うすくちしょうゆ フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ			
		朝開食	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
		昼食	ぶどうゼリー ぶどう飲料、濃縮還元 寒天 車糖、上白糖 ぶどう缶詰 牛乳 普通牛乳	ぼろぼろ焼き(しょうゆ) ほろぼろ 牛乳 普通牛乳	豆乳クリームパン 食パン 豆乳 てんさい含蜜糖 米粉 牛乳 普通牛乳	全粒粉クラッカー お菓子 牛乳 普通牛乳	豆花(トウファ) 豆乳 寒天 車糖、上白糖 風廣 食塩 牛乳 普通牛乳	こめおこし お菓子 牛乳 普通牛乳		
			昼食		七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 かしの西京焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 淡色辛みそ、米みそ 車糖、上白糖 みりん風調味料 かたくり粉 冬瓜のあんかけ とうがん えだまめ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし、かつお かたくり粉 五目豆 だいず水煮缶詰 鶏み尾布 にんじん さつま揚げ うすくちしょうゆ みりん風調味料 車糖、上白糖 だし、かつお オクラと大根のすまし汁 オクラ、生 大根 うすくちしょうゆ 食塩 だし、かつお	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 鯖の照り焼き さば こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん ささ身、ゆで、若鶏 お豆腐、生 オクラ、生 大根 うすくちしょうゆ 食塩 だし、かつお ほうれん草とともやしの和え物 ほうれん草 もやし にんじん みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし、かつお あげと白菜の味噌汁 油揚げ はくさい 薬ねぎ だし、かつお 淡色辛みそ、米みそ	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 鶏肉の焼き豚風 鶏もも、皮つき、若鶏 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 胡瓜とささみの酢味噌和え キャベツ きゅうり にんじん ささ身、ゆで、若鶏 お豆腐、生 オクラ、生 大根 うすくちしょうゆ 食塩 だし、かつお フルーツ:すいか すいか	◎世界の料理～台湾～ ルーローハン 米、七分つき米 鶏もも、皮なし、若鶏 オイスターソース こいくちしょうゆ 料理酒 車糖、上白糖 白ねぎ 卵 さんしょう、粉 焼きビーフン ピーマン 豚ばら、脂身付、中型種 もやし 生しいたけ にんじん にら、生 オイスターソース だし、かつお 車糖、上白糖 こしょう、白、煎 トウジャン 豆乳 油揚げ ザーサイ、漬物 うすくちしょうゆ 穀物酢 食塩 だし、かつお フルーツ:バナナ バナナ	そうめん 手延そうめん 卵 オクラ、生 乾しいたけ こいくちしょうゆ だし、かつお うすくちしょうゆ 薬なすのあんかけ なす えだまめ うすくちしょうゆ みりん風調味料 車糖、上白糖 片栗粉 料理酒 オイスターソース だし、かつお 車糖、上白糖 こしょう、白、煎 フルーツ:バナナ バナナ	
				朝開食						
				朝開食	うす塩せんべい 塩せんべい 牛乳 普通牛乳	ビスケット ビスケット、ソフト 牛乳 普通牛乳	野菜バー お菓子 牛乳 普通牛乳	バナナプルケーキ 薄力粉 キングパウダー 卵 無塩バター 加糖練乳 バインアップル缶詰 車糖、三温糖 牛乳 普通牛乳	おせんべい 塩せんべい 牛乳 普通牛乳	

*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 8月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳未満]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝間食						
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 鶏肉の揚げ焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 50 みりん風調味料 3 こいくちしょうゆ 3 小松菜の旨田和え ごまつな 20 にんじん 5 油揚げ 3 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 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 3 車糖、上白糖 3 こいくちしょうゆ 2 豆腐とわかめの味噌汁 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.5 菜ねぎ 4 淡色辛みそ、米みそ 1 だし、かつお 1 バナナ バナナ 40	七分つき玄米ご飯 米、七分つき米 50 豚ロース、脂身付、中型種 25 鶏もも、皮なし、若鶏 40 にんじん 10 たまねぎ 20 いんげん 10 しんじょう 3 こいくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1 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 2 車糖、上白糖 3 カットわかめ 1 こいくちしょうゆ 0.5 すりおろししょうゆ 0.3 えのきと春雨のすまし汁 えのきだけ 10 カットわかめ 0.5 菜ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 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 にらと豆腐の炒め煮 木綿豆腐 10 にら、生 30 鶏ひき肉 20 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 豚ときゅうりのサラダ キャベツ 10 にんじん 5 きゅうり 5 卵 5 穀物酢 1 うすくちしょうゆ 1 車糖、上白糖 0.7 野菜スープ スイートコーン 10 カットわかめ 0.5 菜ねぎ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 0.3 食塩 0.3 フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ 60	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 鶏肉のからあげ 鶏もも、皮つき、若鶏 42.8 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1.2 片栗粉 5.1 食塩 0.1 サラダ油 2.4 ひじきと豆のサラダ ひじき水煮缶詰 8 キャベツ 8 にんじん 4 こしょう、混合、粉 4 きゅうり 4 ほしひじき 1.6 穀物酢 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 米ぬか油 0.6 車糖、上白糖 0.1 かぼちゃとうす揚げの味噌汁 かぼちゃ 8 油揚げ 2.4 菜ねぎ 0.8 だし、かつお 0.8 淡色辛みそ、米みそ 3.2 オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 32 寒天 0.6 車糖、上白糖 3.2	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 鶏り焼きハンバーグ 豚ひき肉 16 牛ひき肉 12 たまねぎ 8 にんじん 4 ほしひじき 4 卵 0.4 普通牛乳 2 木綿豆腐 12 食塩 0.1 こしょう、混合、粉 0.1 パン粉、乾燥 1.2 こいくちしょうゆ 1.6 みりん風調味料 1.6 マッシュポテト じゃがいも 24 普通牛乳 4 食塩 0.8 キャベツとコーンの和風サラダ キャベツ 16 にんじん 4 きゅうり 4 スイートコーン 2.4 うすくちしょうゆ 0.8 穀物酢 0.8 車糖、上白糖 0.6 かきたまスープ 卵 8 たまねぎ 8 菜ねぎ 0.8 だし、かつお 0.8	焼き鶏丼 米、七分つき米 48 鶏もも、皮なし、若鶏 24 卵黄玉子 8 みりん風調味料 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 車糖、上白糖 0.8 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 16 にんじん 4 シーチキン 4 マヨネーズ 1.2 食塩 0.1 さつまいもたまねぎの味噌汁 たまねぎ 8 さつまいも 8 菜ねぎ 0.6 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 32
昼間食	りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 32 寒天 0.6 車糖、上白糖 3.2 りんご缶詰 8 牛乳 普通牛乳 120	コーントースト 食パン 12 スイートコーン 4 マヨネーズ 4 プロセスチーズ 3.2 あおのり 0.1 牛乳 普通牛乳 120	野菜バー お豆腐 16 牛乳 普通牛乳 120	黒糖米粉パン 米粉 12.8 ベーキングパウダー 1.3 黒砂糖 3.2 食塩 0.1 米ぬか油 0.5 卵黄 0.1 牛乳 普通牛乳 120	ビスケット ビスケット、ソフト 9.6 牛乳 普通牛乳 120	醤油かき揚げ 甘辛せんべい 8 牛乳 普通牛乳 120
朝間食						
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 赤魚の煮つけ あかうお 28 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.5 車糖、上白糖 4.6 みりん風調味料 2 高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 6.4 鶏ひき肉 3.2 にんじん 4.5 卵 3.2 グリーンピース 1.3 車糖、上白糖 1.9 うすくちしょうゆ 1.9 だし、かつお 0.6 れんこんとひじきの和えもの れんこん 8 さきかきごぼう 12 にんじん 4 ほしひじき 1.6 えだまめ 0.8 みりん風調味料 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 だし、かつお 0.6 料理酒 1.3 車糖、上白糖 1.3 たまねぎと豆腐のすまし汁 たまねぎ 8 絹ごし豆腐 8 菜ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.2 だし、かつお 0.8	ターメリックライス 米、七分つき米 48 ターメリック 0.4 チキンカレー 豚ロース、脂身付、中型種 32 しょうが、生 16 たまねぎ 3 カレー粉 0.8 青ピーマン 32 サラダ油 1.6 トマト缶詰、ホール 16 普通牛乳 4 カレーパウダー 8 マリネサラダ グリーンピース 8 トマト 12 きゅうり 8 穀物酢 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 車糖、上白糖 0.6 フルーツヨーグルト フルーツ 8 ヨーグルト、全脂無糖 32	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 豚肉の生姜焼き 豚ロース、脂身付、中型種 32 しょうが、生 4 たまねぎ 32 にんじん 5.6 青ピーマン 4 サラダ油 2.4 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2.4 豆腐のきごあんかけ 木綿豆腐 24 えのきだけ 1.6 ふなしめじ 1.6 三つ葉 0.4 うすくちしょうゆ 0.8 みりん風調味料 0.8 かたくり粉 0.8 もやしと卵の餅の揚げ もやし 16 にんじん 4 きゅうり 4 卵 4 穀物酢 1.2 車糖、上白糖 0.8 食塩 0.2 だし、かつお 0.8 わかめスープ カットわかめ 2.4 たまねぎ 8 菜ねぎ 0.6 だし、かつお 0.8 うすくちしょうゆ 0.6 食塩 0.4	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 40 鶏肉の竜田揚げ 鶏もも、皮つき、若鶏 42.8 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1.2 片栗粉 5.1 サラダ油 2.4 水菜とあげのお浸し みずな 20 にんじん 4 油揚げ 4 こいくちしょうゆ 1.6 だし、かつお 0.8 えのきと玉ねぎの味噌汁 えのきだけ 8 たまねぎ 0.6 だし、かつお 0.8 淡色辛みそ、米みそ 4 ハイカットゼリー ハイカット飲料、濃縮還元 24 寒天 0.8 車糖、上白糖 1.6	夏野菜とウインナーのピラフ 米、七分つき米 48 ウインナー 8 たまねぎ 8 赤ピーマン、生 5.6 ズッキーニ、生 2.4 だし、かつお 1.6 有塩バター 0.8 食塩 0.2 キャベツとコーンのサラダ きゅうり 4 キャベツ 16 にんじん 4 スイートコーン、冷凍 2.4 穀物酢 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 車糖、上白糖 0.6 大豆入り野菜スープ もやし 8 だいず、国産、ゆで 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 1.6 食塩 0.8 バナナ バナナ 32	親子丼 米、七分つき米 48 鶏もも、皮つき、若鶏 24 たまねぎ 32 卵 32 三つ葉 2.4 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 白菜とにんじんの味噌汁 はくさい 12 にんじん 4 菜ねぎ 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 24
昼間食	豆乳クリームサンド クリーム 12.8 豆乳 32 てんさい含糖糖 1.4 米粉 2.2 牛乳 普通牛乳 120	オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 32 みかん缶詰、果肉 8 寒天 0.6 車糖、上白糖 3.2 牛乳 普通牛乳 120	黒蜜抹茶わらびもち わらびもち 8 車糖、上白糖 16 宇治抹茶 0.8 きな粉 1.6 黒蜜 2.4 牛乳 普通牛乳 120	ほろほろ焼き(塩) 塩せんべい 10 牛乳 普通牛乳 120	卵サンド 食パン 24 卵 4 きゅうり 4 マヨネーズ 2.4 牛乳 普通牛乳 120	ビスケット ビスケット、ソフト 9.6 牛乳 普通牛乳 120

*都合により献立を変更することがあります。