

給食予定献立表

2019年6月

長太の浦保育園

日	曜日	献立名	さいりょう				午前のおやつ/午後おやつ			
			赤◇	血や肉になるもの	緑◇	からだの調子を整えるもの	黄◇	力や体温となるもの	献立名	さいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類		野菜類・葉類・くだもの類		穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
3	月	もち麦ごはん さわら味噌煮 納豆和え すまし汁	骨なしサワラ、赤味噌 挽きわり納豆、シーチキン	土生姜 おくら、もやし、人参、キャベツ 小松菜、しめじ、たまねぎ	米、もち麦 砂糖 砂糖		醤油 醤油、食塩	牛乳 チーズ お菓子 牛乳	牛乳 キャンディチーズ 菓子 牛乳	
4	火	ごはん 鶏肉の南蛮漬 胡瓜の昆布和え みそ汁	鶏肉もも 塩昆布 味噌、わかめ	土生姜、たまねぎ、人参 胡瓜、人参、もやし えのき茸、豆腐、きぬさや	米 片栗粉、油、砂糖 いりごま		食塩、料理酒、醤油、酢	牛乳 フルーツ あじさいゼリー お茶	牛乳 オレンジ あじさいゼリーの果実成分イターの果水 クールゼリーの素、水	
5	水	パン ハヤシチュー 和風サラダ フルーツ	豚小間 わかめ、花かつお、もみのり	たまねぎ、人参、マヨネーズ、トマト、ダイズ、グリル、レタス、キャベツ、胡瓜、パプリカ赤 オレンジ	パン じゃがいも、HFオイル		ケチャップ、ソース中濃 和風野菜	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳	
6	木	五目うどん ごまボテト そらまめ	鶏肉もも、油揚げ	白菜、人参、小松菜、しめじ、たまねぎ、葱 そら豆	うどん、砂糖 じゃがいも、油、すりごま、砂糖		醤油、食塩 塩	牛乳 フルーツ かりんとう 牛乳	牛乳 バナナ いなごあられ、黒砂糖、水 牛乳	
7	金	麻婆丼 ナムル もずくスープ	とうふ、豚ミンチ	たまねぎ、人参、ピーマン、土生姜 ほうれんそう、もやし たまねぎ、人参、えのき茸	米、砂糖、片栗粉、ゴマ油 春雨、砂糖、ゴマ油、いりごま		丸鶏がスープ、醤油、料理酒 醤油 丸鶏がスープ、食塩	牛乳 お菓子 お菓子 ヨーグルト	牛乳 菓子 菓子 ヨーグルト	
10	月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 豆腐サラダ みそ汁	鶏肉もも 木綿豆腐、わかめ、花かつお 味噌、ちくわ	レタス、トマト、アスパラ 大根、人参、牛蒡	米 砂糖		フランス麺 生塩麹 酢、醤油	お菓子 牛乳	菓子 牛乳	
11	火	ごはん アジフライ やまぶき和え みそ汁	骨なしあじ チキン水煮 味噌、わかめ	キャベツ、人参、コーン、ほうれんそう 南瓜、たまねぎ、しめじ	米 小麦粉、パン粉、油 糸こんにゃく、砂糖、いりごま		塩、とんかつソース 醤油	牛乳 お菓子 オレンジボンチ お茶	牛乳 菓子 バナナのみかん缶、黄桃缶、天然果汁 砂糖、白玉粉	
12	水	パン チリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ	豚ミンチ、だいず ベーコン	たまねぎ、人参、トマトジュース キャベツ、胡瓜、人参、コーン 大根、白菜、パセリ	パン じゃがいも 油、砂糖		純カレーケチャップ、丸鶏がスープ 塩、酢 HFオイル、食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ヤクルト	牛乳 オレンジ 菓子 ヤクルト	
13	木	ちゃんぽん種 ジャーマンポテト フルーツ	豚小間、ちくわ ウィンナー	たまねぎ、キャベツ、人参、もやし、きくらげ パセリ パイン	ラーメン、片栗粉 じゃがいも、油		長崎ちゃんぽんスープ 食塩	牛乳 お菓子	牛乳 菓子 ミニアメリカンドック 牛乳	
14	金	カレーライス 白菜のゆかり和え コンソメスープ	豚小間	人参、たまねぎ 白菜、人参、もやし 大根、キャベツ、たまねぎ、コーン	米、じゃがいも 砂糖		フルグラ、アーガー、フルク ゆかり、醤油 HFオイル、食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳	
17	月	ごはん 白身魚の煮付け じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	骨なしホキ 鶏肉ミンチ 味噌、油揚げ	人参、アスパラ、エンドウ なめこ、たまねぎ、ほうれんそう	米 砂糖 じゃがいも、砂糖、油		醤油、料理酒 醤油	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳	
18	火	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚小間、ちくわ ロースハム わかめ、木綿豆腐	たまねぎ、白菜、人参、ピーマン、干し椎茸 人参、胡瓜 たまねぎ、白ねぎ	米、ゴマ油、片栗粉 春雨、砂糖、ゴマ油		丸鶏がスープ、醤油、料理酒 醤油 丸鶏がスープ、醤油、食塩	牛乳 チーズ 蒸しパン 野菜ジュース	牛乳 キャンディチーズ 菓子 きな粉、豆乳、きな粉、水 野菜生活	
19	水	パン モロヘイヤメンチカツ レタスサラダ コンソメスープ	合挽ミンチ ちりめんじゃこ	たまねぎ、モロヘイヤ 胡瓜、レタス、トマト 白菜、人参、コーン	パン 小麦粉、コーンフレーク、油 油、砂糖		ケチャップ、ソース中濃 酢、醤油 HFオイル、食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ヨー	牛乳 バナナ 菓子 ヨー	
20	木	ミートスパゲティ ポパイサラダ フルーツ	合挽ミンチ ベーコン	たまねぎ、人参、ピーマン、ニンジン、グリル、レタス ほうれんそう、胡瓜、キャベツ、パプリカ赤 オレンジ	スパゲティ、油、砂糖 ごまドレ		ケチャップ、HFオイル、食塩、ソース中濃 食塩	牛乳 お菓子 鮭おにぎり お茶	牛乳 菓子 米、鮭ほぐし、えだまめ お茶	
21	金	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 南瓜煮 みそ汁	豚肉 味噌、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、ピーマン、人参、土生姜 南瓜 大根、キャベツ	米、押麦 砂糖、油 砂糖		醤油、料理酒 醤油	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳	
24	月	肉うどん ひじきサラダ フルーツ	豚小間 ひじき、シーチキン、花かつお	たまねぎ、しめじ、白菜、人参、小松菜、葱 レタス、胡瓜、人参、コーン バナナ	うどん、砂糖 油、砂糖		醤油、醤油 醤油	牛乳 お菓子 人参ジャムサンド 牛乳	牛乳 菓子 超熟ロール、人参 オレンジジュース、砂糖	
25	火	ごはん 白身魚パン粉焼き 青梗菜としめじの中華あえ みそ汁	ホキ骨なし シーチキン 味噌、油揚げ	にんにく、パセリ 青梗菜、もやし、しめじ、きくらげスライス、人参 たまねぎ、えのき茸	米 パン粉、オリーブ油 砂糖、ゴマ油		料理酒、純カレー 醤油	牛乳 お菓子 フルーチェ お茶	牛乳 菓子 フルーチェ、キキョウ、ストロベリー、ダイズ バナナ	
26	水	パン チキンチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉もも	たまねぎ、ピーマン、ニンジン 胡瓜、人参、コーン 白菜、エリンギ、人参	パン 小麦粉、砂糖 じゃがいも、マヨドレ		食塩、ケチャップ、醤油 食塩 HFオイル、食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ジョア	牛乳 オレンジ 菓子 ジョア	
27	木	もち麦ごはん 鶏肉のレモン風味 胡瓜サラダ ゼリー	鶏肉もも	ポッカレモン 胡瓜、アスパラ、トマト、人参、レタス	米、もち麦 片栗粉、油、砂糖 砂糖		醤油 食塩、酢 やさしいゼリー、ソフト＆お茶	牛乳 お菓子 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳	
28	金	ピピンパ 切干大根マヨサラダ 中華スープ	豚小間、卵 ひじき、シーチキン わかめ	もやし、人参、小松菜 切干大根、胡瓜、コーン 青梗菜、えのき茸	米、砂糖、ゴマ油、油 ごまドレ、マヨドレ		料理酒、醤油、醤油 丸鶏がスープ、醤油、食塩	牛乳 フルーツ プリンアラモード お茶	牛乳 バナナ プリン、お茶、フルーツ、みかん缶 キウイ、ウエハース、バナナ	