

平成30年

## 8月 給食献立表

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	お粥 カレイの煮つけ 白菜のスープ	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい	やさいチップ・米	大根・にんじん・はくさい・バナナ
2	木	お粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ
3	金	お粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 にんじんのスープ	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米・じゃがいも	大根・にんじん・りんご
4	土	お粥 鮭の煮つけ ほうれんそうのスープ	ハイハイ フルーツ:すいか	鮭	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・すいか
6	月	お粥 鶏肉と白菜の煮物 大根のスープ	野菜チップ フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米	はくさい・たまねぎ・大根 バレンシアオレンジ
7	火	お粥 たら煮つけ かぼちゃのスープ	ハイハイ フルーツ:りんご	たら	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・かぼちゃ・りんご
8	水	お粥 鶏肉となすの煮物 じゃがいものスープ	野菜チップ フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米・じゃがいも	なす・にんじん・バレンシアオレンジ
9	木	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 たまねぎのスープ	野菜せんべい フルーツ:すいか	ささ身	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・すいか
10	金	お粥 かれいの煮つけ ブロッコリーのスープ	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・ブロッコリー・バナナ
13	月	お粥 鶏肉と青菜の煮物 大根のスープ	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	にんじん・こまつな・大根・りんご
14	火	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 にんじんのスープ	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身	やさいチップ・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ
15	水	お粥 鮭の煮つけ キャベツのスープ	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ
16	木	お粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 にんじんのスープ	野菜せんべい フルーツ:すいか	ささ身	やさいチップ・米	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・すいか
17	金	お粥 カレイの煮つけ さつまいものスープ	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かれい	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バレンシアオレンジ
18	土	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 たまねぎのスープ	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・バナナ
20	月	お粥 鮭の煮つけ じゃがいものスープ	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭	やさいチップ・米・じゃがいも	ブロッコリー・トマト・りんご
21	火	お粥 鶏肉と青菜の煮物 大根のスープ	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米	チンゲンサイ・にんじん・大根 バレンシアオレンジ
22	水	お粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草のスープ	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・りんご
23	木	お粥 豆腐とキャベツの煮物 にんじんのスープ	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ソフト豆腐	やさいチップ・米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・バレンシアオレンジ
24	金	お粥 たらと大根の煮物 なすのスープ	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら	やさいチップ・米	大根・にんじん・なす・バナナ
25	土	お粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのスープ	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・バレンシアオレンジ
27	月	お粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 にんじんのスープ	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身	やさいチップ・米	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・りんご
28	火	お粥 豆腐と青菜の煮物 たまねぎのスープ	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ソフト豆腐	やさいチップ・米	こまつな・にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ
29	水	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 大根のスープ	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・大根・バナナ
30	木	お粥 たら煮つけ なすのスープ	野菜せんべい フルーツ:りんご	たら	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・なす・りんご
31	金	お粥 鶏肉とトマトの煮物 キャベツのスープ	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・キャベツ・バナナ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
120 kcal	5.9 g	0.6 g	18 mg	0.4 mg	72 μg	0.08 mg	0.05 mg	13 mg

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。