

平成30年

## 9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  | 土 | お粥 鶏肉とキャベツの煮物<br>たまねぎのスープ  | ハイハイ<br>フルーツ:りんご    | ささ身       | ハイハイ・米         | キャベツ・にんじん・たまねぎ・りんご            |
| 3  | 月 | お粥 たららの煮つけ<br>大根のスープ       | 野菜チップ<br>フルーツ:バナナ   | たら        | やさいチップ・米       | こまつな・かぼちゃ・大根・バナナ              |
| 4  | 火 | お粥 鶏肉と人参の煮物<br>ブロッコリーのスープ  | ハイハイ<br>フルーツ:オレンジ   | ささ身       | ハイハイ・米         | にんじん・たまねぎ・ブロッコリー<br>バレンシアオレンジ |
| 5  | 水 | お粥 鶏肉とトマトの煮物<br>じゃがいものスープ  | 野菜チップ<br>フルーツ:バナナ   | ささ身       | やさいチップ・米・じゃがいも | トマト・キャベツ・バナナ                  |
| 6  | 木 | お粥 鮭の煮つけ<br>たまねぎのスープ       | 野菜せんべい<br>フルーツ:りんご  | 鮭         | 野菜せんべい・米・さつまいも | にんじん・たまねぎ・りんご                 |
| 7  | 金 | お粥 カレイの煮つけ<br>豆腐のスープ       | 野菜チップ<br>フルーツ:バナナ   | かれい・ソフト豆腐 | やさいチップ・米       | たまねぎ・にんじん・バナナ                 |
| 8  | 土 | お粥 鶏肉と青菜の煮物<br>なすのスープ      | ハイハイ<br>フルーツ:りんご    | ささ身       | ハイハイ・米         | ほうれんそう・にんじん・なす・りんご            |
| 10 | 月 | お粥 鶏肉とじゃがいもの煮物<br>キャベツのスープ | 野菜チップ<br>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           |
| 11 | 火 | お粥 たららの煮つけ<br>にんじんのスープ     | ハイハイ<br>フルーツ:りんご    | たら        | ハイハイ・米・さつまいも   | たまねぎ・にんじん・りんご                 |
| 12 | 水 | お粥 鶏肉とトマトの煮物<br>にんじんのスープ   | 野菜チップ<br>フルーツ:バナナ   | ささ身       | やさいチップ・米       | トマト・キャベツ・バナナ                  |
| 13 | 木 | お粥 カレイの煮つけ<br>にんじんのスープ     | 野菜せんべい<br>フルーツ:オレンジ | かれい       | 野菜せんべい・米・じゃがいも | 大根・にんじん・バレンシアオレンジ             |
| 14 | 金 | お粥 鮭の煮つけ<br>かぼちゃのスープ       | 野菜チップ<br>フルーツ:梨     | 鮭         | やさいチップ・米       | たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・日本なし         |
| 15 | 土 | お粥 鶏肉とにんじんの煮物<br>たまねぎのスープ  | ハイハイ<br>フルーツ:りんご    | ささ身       | ハイハイ・米・じゃがいも   | にんじん・たまねぎ・りんご                 |
| 18 | 火 | お粥 鶏肉と青菜の煮物<br>大根のスープ      | ハイハイ<br>フルーツ:りんご    | ささ身       | ハイハイ・米         | にんじん・こまつな・大根・りんご              |
| 19 | 水 | お粥 鶏肉と玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーのスープ | 野菜チップ<br>フルーツ:バナナ   | ささ身       | やさいチップ・米       | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・バナナ          |
| 20 | 木 | お粥 カレイの煮つけ<br>にんじんのスープ     | 野菜せんべい<br>フルーツ:オレンジ | かれい       | 野菜せんべい・米・さつまいも | チンゲンサイ・にんじん・バレンシアオレンジ         |
| 21 | 金 | お粥 たららの煮つけ<br>ほうれん草のスープ    | 野菜チップ<br>フルーツ:りんご   | たら        | やさいチップ・米・じゃがいも | たまねぎ・ほうれんそう・りんご               |
| 22 | 土 | お粥 鶏肉となすの煮物<br>白菜のスープ      | ハイハイ<br>フルーツ:バナナ    | ささ身       | ハイハイ・米         | なす・たまねぎ・はくさい・バナナ              |
| 25 | 火 | お粥 鮭の煮つけ<br>たまねぎのスープ       | ハイハイ<br>フルーツ:オレンジ   | 鮭         | ハイハイ・米         | なす・にんじん・たまねぎ<br>バレンシアオレンジ     |
| 26 | 水 | お粥 鶏肉とたまねぎの煮物<br>じゃがいものスープ | 野菜チップ<br>フルーツ:バナナ   | ささ身       | やさいチップ・米・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・バナナ                 |
| 27 | 木 | お粥 鶏肉とにんじんの煮物<br>はくさいのスープ  | 野菜せんべい<br>フルーツ:梨    | ささ身       | 野菜せんべい・米       | たまねぎ・にんじん・はくさい・日本なし           |
| 28 | 金 | お粥 カレイの煮つけ<br>キャベツのスープ     | 野菜チップ<br>フルーツ:りんご   | かれい       | やさいチップ・米       | にんじん・たまねぎ・キャベツ・りんご            |
| 29 | 土 | お粥 鶏肉とにんじんの煮物<br>ほうれん草のスープ | ハイハイ<br>フルーツ:オレンジ   | ささ身       | ハイハイ・米         | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう<br>バレンシアオレンジ |

## ☆ 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 |
|----------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|
| 124 kcal | 6.1 g | 0.6 g | 20 mg | 0.4 mg | 67 μg | 0.08 mg | 0.05 mg | 12 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。