

10月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	お粥 カレイの煮つけ さといもの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米・さといも	ブロッコリー・にんじん
2	火	お粥 鶏肉と大根の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	大根・にんじん・たまねぎ
3	水	お粥 鶏肉と野菜の煮物 はくさいの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい
4	木	お粥 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・かぼちゃ
5	金	お粥 たららの煮つけ キャベツの味噌汁	たらら・淡色辛みそ	米	大根・なす・キャベツ
6	土	お粥 鶏肉と青菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ
9	火	お粥 鶏肉と青菜の煮物 豆腐の味噌汁	ささ身・ソフト豆腐・淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん
10	水	お粥 鶏肉と野菜の煮物 なすの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす
11	木	お粥 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・大根
12	金	お粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ
15	月	お粥 カレイの煮つけ 青菜の味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ
16	火	お粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・キャベツ
17	水	お粥 たららの煮つけ さつまいもの味噌汁	たらら・淡色辛みそ	米・さつまいも	たまねぎ・にんじん
18	木	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃがいもの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	キャベツ・にんじん
19	金	お粥 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ
20	土	お粥 鶏肉と野菜の煮物 青菜の味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ
22	月	お粥 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米・じゃがいも・さつまいも	にんじん
23	火	お粥 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	キャベツ・にんじん
24	水	お粥 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ
25	木	お粥 たららの煮つけ 白菜の味噌汁	たらら・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・はくさい
26	金	お粥 カレイの煮つけ 白菜の味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米	大根・にんじん・はくさい
27	土	お粥 鶏肉と青菜の煮物 キャベツの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん・キャベツ
29	月	お粥 鶏肉と白菜の煮物 豆腐の味噌汁	ささ身・ソフト豆腐・淡色辛みそ	米	はくさい・たまねぎ
30	火	お粥 鶏肉と野菜の煮物 なすの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす
31	水	お粥 カレイの煮つけ かぼちゃの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・かぼちゃ

☆ 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
111 kcal	6.6 g	0.6 g	16 mg	0.4 mg	75 μg	0.06 mg	0.05 mg	6 mg