

11月 給食献立表

平成30年

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	(その他の食品)
1	木	ごはん カレイの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	米・さつまいも	チンゲンサイ・たまねぎ・りんご	うすくちしょうゆ・だし
2	金	ごはん 鶏とほうれん草の煮物 大根の味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	米	ほうれん草・にんじん・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
5	月	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:りんご	鮭・ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・さといも	にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
6	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	米	大根・にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	うすくちしょうゆ・だし
8	木	ごはん カレイの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
9	金	ごはん たらの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
10	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ:柿	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ かき	だし・うすくちしょうゆ
12	月	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13	火	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根・りんご	だし・うすくちしょうゆ
14	水	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・ソフト豆腐 淡色辛みそ	米	かぼちゃ・キャベツ・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
15	木	ごはん カレイの煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	米・じゃがいも	ブロッコリー・キャベツ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
16	金	ごはん たらの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	米・さつまいも	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 りんご	だし・うすくちしょうゆ
19	月	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・ソフト豆腐 淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
21	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 なすの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
22	木	ごはん タラの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
24	土	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	月	ごはん 鮭の煮つけ 里芋の味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	米・さといも	はくさい・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27	火	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁	フルーツ:柿	ささ身・淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ かき	だし・うすくちしょうゆ
28	水	ごはん かれいの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	米・じゃがいも	大根・キャベツ・りんご	うすくちしょうゆ・だし
29	木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
30	金	ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 青菜の味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ

☆ 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
165 kcal	7.4 g	0.8 g	20 mg	0.5 mg	69 μg	0.08 mg	0.07 mg	14 mg