

12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:調子をとのえる	(その他の食品)
1	土	ごはん 鶏肉と青菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
3	月	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4	火	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	はくさい・にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
5	水	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・にんじん・大根 バナナ	うすくちしょうゆ・だし
6	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	大根・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
7	金	ごはん たららの煮つけ 青菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8	土	ごはん 鶏肉と青菜の煮物 大根の味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・チンゲンサイ・大根 パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
10	月	ごはん カレイの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
11	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・ブロッコリー ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
12	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・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
13	木	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・はくさい・りんご	だし・うすくちしょうゆ
14	金	ごはん タラの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15	土	ごはん 鶏肉とキャベツの煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	キャベツ・にんじん・ほうれんそう りんご	うすくちしょうゆ・だし
17	月	ごはん 鶏肉とかぶの煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	かぶ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
18	火	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
19	水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・たまねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
20	木	ごはん タラの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	ブロッコリー・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
21	金	ごはん かれいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・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
22	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
25	火	ごはん 鶏肉とキャベツの煮物 玉ねぎの味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	キャベツ・トマト・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
26	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 青菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27	木	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	ブロッコリー・にんじん・はくさい りんご	だし・うすくちしょうゆ
28	金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん 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	7.2 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	71 μg	0.08 mg	0.06 mg	13 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用しておりません。