

1月 給食献立表

平成31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)
4	金	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米 じゃがいも	にんじん・大根 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
5	土	ごはん 鶏肉とキャベツの煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	月	ごはん たらの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	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・ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
9	水	ごはん 鶏肉と青菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ りんご	うすくちしょうゆ・だし
10	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:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・はくさい バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
11	金	ごはん カレイの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	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	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12	土	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 フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしょうゆ
15	火	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	大根・にんじん・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしょうゆ
16	水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	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	大根・にんじん・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
17	木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米 じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
18	金	ごはん たらの煮つけ キャベツの味噌汁	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・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
19	土	ごはん カレイの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・ブロッコリー・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
21	月	ごはん 鮭の煮つけ さつま芋の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米 さつまいも	ほうれんそう・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
22	火	ごはん カレイの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
23	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	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 さつまいも	キャベツ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
24	木	ごはん タラの煮つけ 玉ねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
25	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・かぼちゃ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	土	ごはん 鶏肉と青菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	こまつな・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28	月	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・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・りんご	だし・うすくちしょうゆ
29	火	ごはん 鶏肉とキャベツ煮物 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・ブロッコリー・大根 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・ブロッコリー・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
31	木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 白菜の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・はくさい バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし

☆ 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
166 kcal	7.5 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	74 μg	0.08 mg	0.07 mg	14 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いません。