

2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:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ごはん カレーの煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
2	土	ごはん たらの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	たら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
4	月	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	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 さつまいも	にんじん・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	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・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
6	水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 白菜の味噌汁	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	にんじん・大根・はくさい・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	木	ごはん たらの煮つけ かぼちゃの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・大根・かぼちゃ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
8	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	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
9	土	ごはん カレーの煮つけ 青菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・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
12	火	ごはん カレーの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	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	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
14	木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
15	金	ごはん 鮭の煮つけ 玉ねぎの味噌汁	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	トマト・キャベツ・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
16	土	ごはん たらの煮つけ ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
18	月	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 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	にんじん・はくさい パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
19	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 青菜の味噌汁	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・チンゲンサイ りんご	だし・うすくちしょうゆ
20	水	ごはん たらの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米 さつまいも	にんじん・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21	木	ごはん カレーの煮つけ 大根の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米 じゃがいも	たまねぎ・大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22	金	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	キャベツ・トマト・りんご	だし・うすくちしょうゆ
23	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 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	ブロッコリー・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
25	月	ごはん カレーの煮つけ さつまいもの味噌汁	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 さつまいも	にんじん・ブロッコリー・りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 青菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27	水	ごはん たらの煮つけ じゃがいもの味噌汁	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 じゃがいも	こまつな・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28	木	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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 じゃがいも	はくさい・たまねぎ・りんご	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
164 kcal	7.1 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	67 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いません。