

4月 給食献立表

日	曜	星	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	月	お粥 じゃがいものペー 豆腐の味噌汁	スト		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし・うすくちしよゆ
2	火	お粥 たまねぎのペー 大根の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし・うすくちしよゆ
3	水	お粥 玉ねぎのペー 青菜の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ
4	木	お粥 玉ねぎのペー 青菜の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・こまつな	だし・うすくちしよゆ
5	金	お粥 白菜のペー かぼちやの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・かぼちや	だし・うすくちしよゆ
6	土	お粥 玉ねぎのペー じゃが芋の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしよゆ
8	月	お粥 青菜のペー 玉ねぎの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ
9	火	お粥 玉ねぎのペー キャバツの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャバツ	だし・うすくちしよゆ
10	水	お粥 じゃが芋のペー 玉ねぎの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ
11	木	お粥 キャバツのペー じゃが芋の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	キャバツ・にんじん	だし・うすくちしよゆ
12	金	お粥 玉ねぎのペー キャバツの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・キャバツ	だし・うすくちしよゆ
13	土	お粥 にんじんのペー ほうれんそうの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	だし・うすくちしよゆ
15	月	お粥 トマトのペー 玉ねぎの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ
16	火	お粥 キャバツのペー じゃが芋の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・キャバツ	だし・うすくちしよゆ
17	水	お粥 にんじんのペー 豆腐の味噌汁	スト		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ
18	木	お粥 玉ねぎのペー 大根の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし・うすくちしよゆ
19	金	お粥 人参のペー 豆腐の味噌汁	スト		木綿豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしよゆ
20	土	お粥 玉ねぎのペー 青菜の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	だし・うすくちしよゆ
22	月	お粥 じゃがいものペー 人参の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしよゆ
23	火	お粥 玉ねぎのペー 豆腐の味噌汁	スト		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしよゆ
24	水	お粥 大根のペー さつまいもの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・大根	だし・うすくちしよゆ
25	木	お粥 白菜のペー 玉ねぎの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ
26	金	お粥 さつまいものペー 大根の味噌汁	スト		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・大根	だし・うすくちしよゆ
27	土	お粥 ブロッコリーのペー 玉ねぎの味噌汁	スト		淡色辛みそ	米	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしよゆ

☆ 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
90 kcal	2.1 g	0.4 g	13 mg	0.4 mg	73 μg	0.04 mg	0.01 mg	6 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。

平成31年

4月 給食献立表

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	月	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐と味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	鮭・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米 じゃがいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
2	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 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・にんじん・大根 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
3	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ：いちご	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・いちご	だし・うすくちしよゆ
4	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 青菜の味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
5	金	ごはん カレイの煮つけ かぼちやの味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	かたい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・はくさい・かぼちや バナナ	だし・うすくちしよゆ
6	土	ごはん たららの煮つけ じゃが芋の味噌汁	ハイハイン フルーツ：オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
8	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	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	だし・うすくちしよゆ
9	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 キヤベツの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・キヤベツ バナナ	だし・うすくちしよゆ
10	水	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 じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
11	木	ごはん カレイの煮つけ じゃが芋の味噌汁	野菜せんべい フルーツ：バナナ	かたい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米 じゃがいも	キヤベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
12	金	ごはん たららの煮つけ キヤベツの味噌汁	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 じゃがいも	たまねぎ・キヤベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
13	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ：りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしよゆ
15	月	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	かたい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしよゆ
16	火	ごはん 鮭の煮つけ じゃが芋の味噌汁	ハイハイン フルーツ：オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・キヤベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
17	水	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ：りんご	たら・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしよゆ
18	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・大根 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
19	金	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	たら・木綿豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
20	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 青菜の味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ りんご	だし・うすくちしよゆ
22	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：オレンジ	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 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
23	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイン フルーツ：バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
24	水	ごはん たららの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米 さつまいも	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちしよゆ
25	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	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	はくさい・にんじん・たまねぎ りんご	だし・うすくちしよゆ
26	金	ごはん かたいの煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	かたい・淡色辛みそ	やさいチップ・米 さつまいも	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちしよゆ
27	土	ごはん 鶏の野菜の煮物 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	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ

☆ 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	7.1 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	73 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。