

6月給食献立表

令和元年

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	屋 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	土	ごはん 鶏の野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ：りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ ほうれん草・りんご	だし・うすくちしょうゆ
3	月	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ：オレンジ	かわいい・木綿豆腐 淡色辛みそ	やさしいチップ・米	にんじん・たまねぎ ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
4	火	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ：りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさしいチップ・米	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
6	木	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ：オレンジ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・トマト ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7	金	ごはん たららの煮つけ 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	たら・淡色辛みそ	やさしいチップ・米	たまねぎ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 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
10	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ：りんご	ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ	やさしいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
11	火	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ：バナナ	かわいい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん ほうれん草・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ：オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチップ・米	にんじん・たまねぎ・はくさい ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
13	木	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
14	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 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	やさしいチップ・米・さつまいも	キャベツ・トマト・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
15	土	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	ハイハイ フルーツ：りんご	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	プロッコリー・にんじん キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
17	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	野菜チップ フルーツ：オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチップ・米	にんじん・たまねぎ ほうれん草 ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
18	火	ごはん たららの煮つけ 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ：りんご	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・大根 りんご	だし・うすくちしょうゆ
19	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 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	やさしいチップ・米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20	木	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	野菜せんべい フルーツ：オレンジ	かわいい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・大根 ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21	金	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ：りんご	鮭・淡色辛みそ	やさしいチップ・米・さつまいも	にんじん・キャベツ・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 玉ねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24	月	ごはん 鶏と青菜の煮物 青菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ：オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチップ・米	キャベツ・トマト・チンゲンサイ ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
25	火	ごはん カレイの煮つけ 白菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ：りんご	かわいい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・はくさい りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさしいチップ・米	トマト・たまねぎ・大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 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	たまねぎ・にんじん ハレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28	金	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ：バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさしいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	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 肪	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	22 mg	0.4 mg	72 μg	0.08 mg	0.06 mg	11 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・落花生のつった食材は使用しておりません。