

2019年

8月 給食献立表

長寿院保育園中期・後期食

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉に なる	黄:熱や力に なる	緑:潤子をと とのえる	(その他の食品)
1 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	にんじん・たまねぎ・大根 パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
2 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	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしよゆ
3 土	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:すいか	かだい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・キャベツ・ほうれん草 すいか	だし・うすくちしよゆ
5 月	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:すいか	ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・すいか	だし・うすくちしよゆ
6 火	ごはん たららの煮付け かぼちやの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・トマト・かぼちや バナナ	だし・うすくちしよゆ
7 水	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	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	キャベツ・たまねぎ・なす パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
8 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・木綿豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
9 金	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:オレンジ	かだい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・大根 パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
10 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	トマト・キャベツ・バナナ りんご	だし・うすくちしよゆ
13 火	ごはん たららの煮付け かぼちやの味噌汁	ハイハイ フルーツ:すいか	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・かぼちや すいか	だし・うすくちしよゆ
14 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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・チップ・サイ・大根 りんご	だし・うすくちしよゆ
15 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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	トマト・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
16 金	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・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・パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
17 土	ごはん カレイの煮つけ 青菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かだい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん チップ・サイ・りんご	だし・うすくちしよゆ
19 月	ごはん たららの煮付け じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
20 火	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
21 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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	にんじん・ごま・大根・りんご	だし・うすくちしよゆ
22 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしよゆ・だし
23 金	ごはん かれの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かだい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・ごま・なす・りんご	だし・うすくちしよゆ
24 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:オレンジ	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 パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
26 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツのみそ汁	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・キャベツ バナナ	だし・うすくちしよゆ
27 火	ごはん たららの煮付け かぼちやの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	はくさい・にんじん・かぼちや りんご	だし・うすくちしよゆ
28 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・キャベツ・大根 パルーツ・オレンジ	だし・うすくちしよゆ
29 木	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:すいか	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・なす すいか	だし・うすくちしよゆ
30 金	ごはん カレイの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かだい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしよゆ
31 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	トマト・コーン・にんじん・たまねぎ りんご	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
162 kcal	7.1 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	74 μg	0.07 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・落花生の入った食材は使用しておりません。