

9月 給食献立表

2019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)
2	月	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・木綿豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・こまつな・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
3	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	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・なす・りんご	だし・うすくちししょうゆ
4	水	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	かおい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
5	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	ブロッコリー・トマト・バナナ	うすくちししょうゆ・だし
6	金	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:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
7	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ほうれんそう・にんじん・なす りんご	だし・うすくちししょうゆ
9	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
10	火	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ・りんご	うすくちししょうゆ・だし
11	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 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	ブロッコリー・トマト・はくさい バナナ	だし・うすくちししょうゆ
12	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	かおい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
13	金	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:梨	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ 日本なし	だし・うすくちししょうゆ
14	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・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ・りんご	だし・うすくちししょうゆ
17	火	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かおい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・こまつな・大根・りんご	だし・うすくちししょうゆ
18	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:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・なす・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
19	木	ごはん 鮭の煮つけ チンゲン菜の味噌汁	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・さつまいも	にんじん・チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
20	金	ごはん たららの煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな りんご	だし・うすくちししょうゆ
21	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・はくさい・なす・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
24	火	ごはん 鮭の煮付け なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・なす・りんご	だし・うすくちししょうゆ
25	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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	キャベツ・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
26	木	ごはん かれの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:梨	かおい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・はくさい 日本なし	だし・うすくちししょうゆ
27	金	ごはん たららの煮つけ 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・うすくちししょうゆ
28	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 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・うすくちししょうゆ
30	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:バナナ	かおい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ

☆ 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
165 kcal	7.2 g	0.8 g	25 mg	0.5 mg	66 μg	0.08 mg	0.07 mg	12 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。