

10月 給食献立表

2019年

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	献立	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	火	ごはん かわいいの煮付け だいごんの味噌汁	かわいい・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし・うすくちしょうゆ
2	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
3	木	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米・じゃがいも	かぼちゃ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
4	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
5	土	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜の味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	うすくちしょうゆ・だし
7	月	ごはん たら煮つけ なすの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・なす	だし・うすくちしょうゆ
8	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
9	水	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
10	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・大根・かぼちゃ	うすくちしょうゆ・だし
11	金	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	かわいい・淡色辛みそ	米	にんじん・キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
12	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
13	日	ごはん たら煮つけ キャベツの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
15	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
16	水	ごはん タラの煮つけ キャベツの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	うすくちしょうゆ・だし
17	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
18	金	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	大根・にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ
21	月	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
23	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	トマト・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
24	木	ごはん かわいいの煮付け 豆腐の味噌汁	かわいい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
25	金	ごはん たら煮つけ だいごんの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・大根	だし・うすくちしょうゆ
26	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん ほうれんそう	だし・うすくちしょうゆ
28	月	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん	うすくちしょうゆ・だし
29	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
30	水	ごはん カレイの煮つけ なすの味噌汁	かわいい・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・なす	だし・うすくちしょうゆ
31	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	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
145 kcal	7.0 g	0.7 g	18 mg	0.4 mg	79 μg	0.06 mg	0.06 mg	7 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。