

2019年

11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:調子をととのえる	(その他の食品)
1 金	ごはん 鮭の煮付け だいごんの味噌汁	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・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
2 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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・はくさい・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
5 火	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6 水	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・淡色辛みそ	やさいチップ・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
7 木	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	かわい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	かぼちや・にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8 金	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:りんご	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 りんご	だし・うすくちしょうゆ
9 土	ごはん たら煮つけ こまつなの味噌汁	ハイハイ フルーツ:柿	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな かき	だし・うすくちしょうゆ
11 月	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	やさいチップ・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
12 火	ごはん かわいいの煮つけ 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	かわい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
13 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちやの味噌汁	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	キャベツ・にんじん・かぼちや りんご	だし・うすくちしょうゆ
14 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:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも じゃがいも	にんじん・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 土	ごはん タラの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	ハイハイ 野菜チップ フルーツ:りんご	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・やさいチップ・米	にんじん・ほうれんそう・りんご	うすくちしょうゆ・だし
18 月	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かわい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
19 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぶの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・かぶ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20 水	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:オレンジ	鮭・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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21 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	たまねぎ・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22 金	ごはん タラの煮つけ キャベツの味噌汁	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・じゃがいも	トマト・キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
25 月	ごはん かわいいの煮つけ だいごんの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かわい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・トマト・大根・りんご	だし・うすくちしょうゆ
26 火	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:柿	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	かぼちや・にんじん・たまねぎ かき	だし・うすくちしょうゆ
27 水	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・ソフト豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	はくさい・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	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	ブロッコリー・たまねぎ・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29 金	ごはん たら煮つけ じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	チンゲンサイ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
30 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:バナナ	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・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 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
150 kcal	6.9 g	0.8 g	22 mg	0.4 mg	69 μg	0.07 mg	0.06 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。