

12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
2 月	ごはん たららの煮つけ 白菜の味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・はくさい
3 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	にんじん・はくさい・たまねぎ
4 水	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ
5 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・さつまいも	大根・にんじん
6 金	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・こまつな
7 土	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	にんじん・大根・たまねぎ
9 月	ごはん かれいの煮つけ じゃがいもの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん
10 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれん草
11 水	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・キャベツ
12 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	はくさい・にんじん・たまねぎ
13 金	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・大根
14 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	キャベツ・ほうれん草
16 月	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
17 火	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん
18 水	ごはん かれいの煮つけ さつまいもの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米・さつまいも	ほうれん草・にんじん
19 木	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	たまねぎ・にんじん・キャベツ
20 金	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	ブロッコリー・たまねぎ
21 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・かぼちゃ
23 月	ごはん たららの煮つけ だいこんの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根
24 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・じゃがいも	にんじん・たまねぎ
25 水	ごはん かれいの煮つけ こまつなの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米	たまねぎ・キャベツ・こまつな
26 木	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・はくさい
27 金	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	にんじん・キャベツ
28 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・ほうれん草

☆ 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	76 μg	0.06 mg	0.05 mg	6 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。