

1月 給食献立表

2020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:調子をととのえる	(その他の食品)
6 月	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	大根・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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・ほうれんそう・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8 水	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	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	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
9 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:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・はくさい パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
10 金	ごはん かわいいの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かわいい・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 火	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	ほうれんそう・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
15 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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	大根・たまねぎ・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 木	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	はくさい・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
17 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: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・うすくちしょうゆ
18 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	にんじん・キャベツ・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
20 月	ごはん かわいいの煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	大根・こまつな・りんご	だし・うすくちしょうゆ
21 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	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
22 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:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
23 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	にんじん・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24 金	ごはん たららの煮つけ だいごんの味噌汁	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	にんじん・かぼちゃ・大根 りんご	だし・うすくちしょうゆ
25 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	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・たまねぎ・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27 月	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:バナナ	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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28 火	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・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
29 水	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	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	はくさい・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
30 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・はくさい パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
31 金	ごはん かわいいの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かわいい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぶ・にんじん・りんご	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	炭水化物	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
164 kcal	7.1 g	0.8 g	31.5 g	24 mg	0.5 mg	79 μg	0.08 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いません。