

3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
2	月	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・はくさい・りんご
3	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 だいこんの味噌汁	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・大根・バナナ
4	水	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・りんご
5	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	たまねぎ・バナナ
6	金	ごはん かれのいの煮つけ こまつなの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・大根・こまつな バレンシアオレンジ
7	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・りんご
9	月	ごはん たらの煮つけ はくさいの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・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
10	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・りんご
11	水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ・バナナ
12	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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	にんじん・キャベツ・たまねぎ・バナナ
13	金	ごはん かれのいの煮つけ キャベツの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	かれい・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・キャベツ・バレンシアオレンジ
14	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	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	にんじん・かぶ・ほうれん草・バナナ
16	月	ごはん たらの煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	たら・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
17	火	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バレンシアオレンジ
18	水	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	トマト・かぼちゃ・バナナ
19	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	かぼちゃ・たまねぎ・りんご
21	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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・キャベツ バレンシアオレンジ
23	月	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かれい・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・りんご
24	火	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・ほうれん草・はくさい・りんご
25	水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー・バナナ
26	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・りんご
27	金	ごはん たらの煮つけ 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・大根 バレンシアオレンジ
28	土	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー・りんご
30	月	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・キャベツ・バレンシアオレンジ
31	火	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・バナナ

☆ 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
168 kcal	7.2 g	0.9 g	23 mg	0.5 mg	70 μg	0.08 mg	0.06 mg	12 mg