

5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)
1	金	ごはん かわいいの煮付け たまねぎの味噌汁	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	キャベツ・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2	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 りんご	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 りんご	だし・うすくちしょうゆ
7	木	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	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・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 大根の味噌汁	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	キャベツ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
9	土	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かわいい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
11	月	ごはん タラの煮つけ さつまいもの味噌汁	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・さつまいも	大根・にんじん・りんご	うすくちしょうゆ・だし
12	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・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
13	水	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	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	キャベツ・にんじん・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・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
15	金	ごはん カレイの煮つけ かぼちゃの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
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:オレンジ	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・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
19	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	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 ほうれんそう・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:りんご	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・りんご	だし・うすくちしょうゆ
21	木	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: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・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
22	金	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
23	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	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	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・じゃがいも	にんじん・こまつな・りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	火	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:オレンジ	鮭・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	うすくちしょうゆ・だし
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・絹ごし豆腐・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 カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	かわいい・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・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
29	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
30	土	ごはん タラの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	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 ほうれんそう・バナナ	うすくちしょうゆ・だし

☆ 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
166 kcal	7.2 g	0.9 g	25 mg	0.5 mg	83 μg	0.08 mg	0.07 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。

※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