

4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:調子をとのえる	(その他の食品)
1 水	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	こまつな・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3 金	ごはん カレイの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・にんじん・はくさい りんご	だし・うすくちしょうゆ
4 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: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
6 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげん菜の味噌汁	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 チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7 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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	チンゲンサイ・トマト・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
8 水	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・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
9 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・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
10 金	ごはん タラの煮つけ キャベツの味噌汁	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・キャベツ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
11 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・ほうれんそう こまつな・りんご	だし・うすくちしょうゆ
13 月	ごはん かれいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 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
15 水	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	にんじん・キャベツ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 木	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
17 金	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	ブロッコリー・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
18 土	ごはん タラの煮つけ チンゲン菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・りんご	うすくちしょうゆ・だし
20 月	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・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	トマト・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21 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:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22 水	ごはん タラの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・なす パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
23 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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・はくさい りんご	だし・うすくちしょうゆ
24 金	ごはん カレイの煮つけ だいごんの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・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
27 月	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・はくさい ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
28 火	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30 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・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ 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	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
165 kcal	7.2 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	78 μg	0.08 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。

※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。