

2020年

6月 給食献立表

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 月	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・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	うすくちしょうゆ・だし
2 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3 水	ごはん かわいいの煮つけ なすの味噌汁	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	かぼちゃ・にんじん・なす りんご	うすくちしょうゆ・だし
4 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	にんじん・トマト・りんご	だし・うすくちしょうゆ
5 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
6 土	ごはん 鮭の煮つけ チンゲン菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	たまねぎ・チンゲンサイ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8 月	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ・ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
9 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
10 水	ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁	フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	米	たまねぎ・キャベツ・こまつな りんご	うすくちしょうゆ・だし
11 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	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・さつまいも	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
12 金	ごはん カレイの煮つけ なすの味噌汁	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	キャベツ・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13 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・ブロッコリー たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
15 月	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・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・りんご	うすくちしょうゆ・だし
16 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	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
17 水	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	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	トマト・にんじん・こまつな りんご	だし・うすくちしょうゆ
18 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・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 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
19 金	ごはん カレイの煮つけ 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	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
20 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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・キャベツ・大根 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
22 月	ごはん たららの煮つけ じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
23 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	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・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24 水	ごはん かわいいの煮つけ 大根の味噌汁	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	トマト・にんじん・大根・りんご	だし・うすくちしょうゆ
25 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・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
26 金	ごはん 鮭の煮つけ チンゲン菜の味噌汁	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	にんじん・チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27 土	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
29 月	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	大根・にんじん・なす・バナナ	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
164 kcal	7.2 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	70 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。