

2020年

8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:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそう味噌汁	ハイハイ フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・にんじん ほうれんそう・すいか	だし・うすくちしょうゆ
3	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:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
4	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	たまねぎ・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5	水	ごはん タラの煮つけ 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 パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
6	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	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	キャベツ・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	金	ごはん カレイの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:すいか	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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
8	土	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
11	火	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	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・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
13	木	ごはん タラの煮つけ 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・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
14	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
15	土	ごはん カレイの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かれい・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	だし・うすくちしょうゆ
17	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:バナナ	たら・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	うすくちしょうゆ・だし
18	火	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: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・こまつな パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
19	水	ごはん かれいの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	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・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20	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	トマト・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
21	金	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・じゃがいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22	土	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
24	月	ごはん かれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かれい・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	だし・うすくちしょうゆ
25	火	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・かぼちゃ・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26	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	トマト・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・なす すいか	だし・うすくちしょうゆ
28	金	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:バナナ	鮭・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
29	土	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
31	月	ごはん たらの煮つけ かぼちゃ	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	こまつな・にんじん・かぼちゃ 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	0.9 g	24 mg	0.5 mg	82 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。