

# 9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	火	ごはん タラの煮つけ 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2	水	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:オレンジ	ささ身・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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3	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: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・なす パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
4	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:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・なす りんご	だし・うすくちしょうゆ
7	月	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	こまつな・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8	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	キャベツ・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
9	水	ごはん たららの煮つけ なすの味噌汁	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	たまねぎ・トマト・なす・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
10	木	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	はくさい・にんじん・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
11	金	ごはん かれいの煮つけ かぼちゃの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・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
12	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	ブロッコリー・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
14	月	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:オレンジ	ささ身・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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15	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
16	水	ごはん たららの煮つけ だいこんの味噌汁	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・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
17	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	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	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
18	金	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:オレンジ	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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
19	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・なす・はくさい りんご	だし・うすくちしょうゆ
23	水	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
24	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:梨	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・日本なし	だし・うすくちしょうゆ
25	金	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26	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	たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
28	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:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・なす・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29	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	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
30	水	ごはん タラの煮つけ 白菜の味噌汁	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	トマト・にんじん・はくさい 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
164 kcal	7.1 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	67 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。