

2020年

10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
1	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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	にんじん・かぼちゃ・バナナ
2	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:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・りんご
3	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	ハイハイ フルーツ:柿	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・かき
5	月	ごはん たららの煮つけ なすのみそ汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たらら・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
6	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	ブロッコリー・にんじん・バレンシアオレンジ
7	水	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・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
8	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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	日本かぼちゃ・にんじん・大根・日本なし
9	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	にんじん・なす・たまねぎ・バナナ
10	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
12	月	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たらら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ
13	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいものみそ汁	ハイハイ フルーツ:梨	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・日本なし
14	水	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	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・さつまいも	にんじん・キャベツ・バレンシアオレンジ
15	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ
16	金	ごはん かれいの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・はくさい・バレンシアオレンジ
19	月	ごはん 鮭の煮つけ ちんげんさいの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・バナナ
20	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・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・りんご
21	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:バナナ	たらら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・トマト・バナナ
22	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:梨	ささ身・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	なす・日本なし
23	金	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	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	はくさい・にんじん・バレンシアオレンジ
24	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:りんご	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・りんご
26	月	ごはん たららの煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たらら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・こまつな・バナナ
27	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・大根・はくさい・りんご
28	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:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・バナナ
29	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	大根・にんじん・バナナ
30	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:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ
31	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	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・りんご

☆ 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
167 kcal	7.2 g	0.9 g	22 mg	0.5 mg	73 μg	0.08 mg	0.06 mg	12 mg