

11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:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	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	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
4	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	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	うすくちしょうゆ・だし
5	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
6	金	ごはん かわいいの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・こまつな りんご	だし・うすくちしょうゆ
9	月	ごはん たらの煮つけ たまねぎのみそ汁	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	大根・にんじん・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
10	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
11	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:オレンジ	かわいい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
12	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・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
13	金	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	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・ブロッコリー はくさい・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
16	月	ごはん たらの煮つけ 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	キャベツ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
17	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぶのみそ汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・かぶ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
18	水	ごはん 鮭の煮つけ 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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
19	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
20	金	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
21	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
24	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・かぶ・こまつな パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
25	水	ごはん たらの煮つけ 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・じゃがいも	にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 はくさいの味噌汁	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・さつまいも	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27	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:りんご	かわいい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	ほうれんそう・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
28	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30	月	ごはん たらの煮つけ 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	かぼちゃ・にんじん・はくさい 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
165 kcal	7.1 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	74 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。