

2020年

## 12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 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	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
2 水	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	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・なす バナナ	うすくちしょうゆ・だし
3 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	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・さつまいも	大根・ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
4 金	ごはん かわいいの煮つけ こまつなの味噌汁	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	たまねぎ・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
5 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 だいこんの味噌汁	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	たまねぎ・ブロッコリー・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7 月	ごはん かわいいの煮つけ キャベツのみそ汁	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・じゃがいも	にんじん・キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
8 火	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	ほうれんそう・にんじん 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 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
10 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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	キャベツ・大根・りんご	だし・うすくちしょうゆ
11 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・じゃがいも	にんじん・はくさい・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 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	キャベツ・にんじん ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
14 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: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	だし・うすくちしょうゆ
15 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁	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・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	トマト・たまねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
17 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	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・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
18 金	ごはん たららの煮つけ 大根の味噌汁	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	にんじん・たまねぎ・大根 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 キャベツの味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
21 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:オレンジ	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・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
22 火	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: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・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
23 水	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:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・ブロッコリー たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24 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・さつまいも	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 金	ごはん カレイの煮つけ さつまいもの味噌汁	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 さつまいも	キャベツ・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
26 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	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	にんじん・トマト・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしょうゆ
28 月	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・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・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	7.2 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	74 μg	0.08 mg	0.06 mg	13 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。