

1月 給食献立表

2021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)
5 火	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・大根・なす・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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・かぼちゃ りんご	だし・うすくちしょうゆ
7 木	ごはん たららの煮つけ ほうれん草の味噌汁	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	大根・にんじん・ほうれん草 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	はくさい・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
9 土	ごはん かわいいの煮つけ キャベツの味噌汁	ハイハイ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
12 火	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ほうれん草・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
13 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 木	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	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・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	はくさい・にんじん・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 土	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かawaii・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ ほうれん草・りんご	だし・うすくちしょうゆ
18 月	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・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 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	大根・にんじん・かぼちゃ りんご	だし・うすくちしょうゆ
20 水	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awaii・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
21 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: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・はくさい パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
22 金	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・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
23 土	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ・こまつな りんご	だし・うすくちしょうゆ
25 月	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	だし・うすくちしょうゆ
26 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:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
27 水	ごはん たららの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	はくさい・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29 金	ごはん かわいいの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かawaii・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・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
30 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・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
164 kcal	7.1 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	88 μg	0.08 mg	0.06 mg	10 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。