

2021年

## 4月 給食献立表

長寿院保育園中期・後期食

日	曜	献立	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)
1	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし・うすくちしょうゆ
2	金	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし・うすくちしょうゆ
3	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし・うすくちしょうゆ
5	月	ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし・うすくちしょうゆ
6	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
7	水	ごはん カレイの煮つけ こまつなの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米	にんじん・大根・こまつな	だし・うすくちしょうゆ
8	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
9	金	ごはん タラの煮つけ かぼちゃの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・かぼちゃ	うすくちしょうゆ・だし
10	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし・うすくちしょうゆ
12	月	ごはん かれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし・うすくちしょうゆ
13	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
14	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
15	木	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	鮭・淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
16	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
17	土	ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・こまつな	うすくちしょうゆ・だし
19	月	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	かぼちゃ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
20	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
21	水	ごはん タラの煮つけ なすの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・なす	うすくちしょうゆ・だし
22	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	だし・うすくちしょうゆ
23	金	ごはん カレイの煮つけ さつまいもの味噌汁	かれい・淡色辛みそ	米・さつまいも	大根・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
24	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
26	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ささ身・淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
27	火	ごはん たらの煮つけ じゃがいもの味噌汁	たら・淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
28	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米・さつまいも	キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
30	金	ごはん かれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	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
145 kcal	6.9 g	0.7 g	18 mg	0.4 mg	73 μg	0.06 mg	0.06 mg	6 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。