

2021年

5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 | 土 | ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁 | 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・さつまいも | キャベツ・りんご | だし・うすくちしょうゆ |
| 6 | 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:オレンジ | ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ | 野菜せんべい・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 |
| 7 | 金 | ごはん タラの煮つけ さつまいもの味噌汁 | 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 さつまいも | にんじん・バナナ | うすくちしょうゆ・だし |
| 8 | 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 | ブロッコリー・トマト・たまねぎ りんご | だし・うすくちしょうゆ |
| 10 | 月 | ごはん タラの煮つけ かぼちゃの味噌汁 | 野菜チップ フルーツ:オレンジ | たら・淡色辛みそ | やさいチップ・米 | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ パレンシアオレンジ | うすくちしょうゆ・だし |
| 11 | 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:バナナ | 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・バナナ | だし・うすくちしょうゆ |
| 12 | 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 | キャベツ・にんじん パレンシアオレンジ | だし・うすくちしょうゆ |
| 13 | 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 | キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ | だし・うすくちしょうゆ |
| 14 | 金 | ごはん カレイの煮つけ ほうれんそうの味噌汁 | 野菜チップ フルーツ:バナナ | かれい・淡色辛みそ | やさいチップ・米 | キャベツ・にんじん ほうれんそう・バナナ | だし・うすくちしょうゆ |
| 15 | 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 | だし・うすくちしょうゆ |
| 17 | 月 | ごはん かれいの煮つけ 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 | だし・うすくちしょうゆ |
| 18 | 火 | ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁 | ハイハイ フルーツ:オレンジ | ささ身・淡色辛みそ | ハイハイ・米・じゃがいも | こまつな・にんじん パレンシアオレンジ | だし・うすくちしょうゆ |
| 19 | 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:バナナ | 鮭・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・バナナ | だし・うすくちしょうゆ |
| 20 | 木 | ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁 | 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・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 |
| 21 | 金 | ごはん タラの煮つけ じゃがいもの味噌汁 | 野菜チップ フルーツ:オレンジ | たら・淡色辛みそ | やさいチップ・米・じゃがいも | トマト・ブロッコリー パレンシアオレンジ | だし・うすくちしょうゆ |
| 22 | 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 | トマト・にんじん・たまねぎ りんご | だし・うすくちしょうゆ |
| 24 | 月 | 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:オレンジ | ささ身・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 パレンシアオレンジ | だし・うすくちしょうゆ |
| 25 | 火 | ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁 | 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・たまねぎ・かぼちゃ バナナ | うすくちしょうゆ・だし |
| 26 | 水 | ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁 | 野菜チップ フルーツ:バナナ | 鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ | やさいチップ・米・さつまいも | なす・バナナ | だし・うすくちしょうゆ |
| 27 | 木 | ごはん カレイの煮つけ キャベツの味噌汁 | 野菜せんべい フルーツ:オレンジ | かれい・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 |
| 28 | 金 | 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 | キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ バナナ | だし・うすくちしょうゆ |
| 29 | 土 | ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁 | ハイハイ フルーツ:バナナ | たら・淡色辛みそ | ハイハイ・米 | ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バナナ | うすくちしょうゆ・だし |
| 31 | 月 | ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁 | 野菜チップ フルーツ:バナナ | たら・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 | うすくちしょうゆ・だし |

☆ 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 |
|----------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|
| 169 kcal | 7.2 g | 0.8 g | 24 mg | 0.5 mg | 72 μg | 0.08 mg | 0.06 mg | 14 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。