

6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)
1 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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	はくさい・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2 水	ごはん かわいいの煮つけ なすの味噌汁	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	かぼちゃ・にんじん・なす パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
3 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・じゃがいも	たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4 金	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:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 チンゲン菜の味噌汁	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・さつまいも	たまねぎ・チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	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
8 火	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	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
9 水	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・バナナ りんご	だし・うすくちしょうゆ
10 木	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	たら・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	うすくちしょうゆ・だし
11 金	ごはん カレイの煮つけ 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・にんじん・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 たまねぎの味噌汁	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・ブロッコリー たまねぎ・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
14 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	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	トマト・にんじん・チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15 火	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
16 水	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:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
18 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:バナナ	かわいい・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
19 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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	たまねぎ・キャベツ・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21 月	ごはん たららの煮つけ だいごんの味噌汁	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	トマト・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
22 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
23 水	ごはん かわいいの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	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・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 じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	にんじん・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 金	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28 月	ごはん カレイの煮つけ なすの味噌汁	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	こまつな・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	大根・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30 水	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	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
167 kcal	7.2 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	70 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。