

7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 木	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・トマト・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
2 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	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・じゃがいも	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
3 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:りんご	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 りんご	うすくちしょうゆ・だし
5 月	ごはん かれのいの煮つけ なすの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・なす・りんご	だし・うすくちしょうゆ
6 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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	にんじん・かぼちゃ・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7 水	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:スイカ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	かぼちゃ・にんじん・すいか	うすくちしょうゆ・だし
8 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: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・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
9 金	ごはん たらの煮つけ 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	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
10 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	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしょうゆ
12 月	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
13 火	ごはん タラの煮つけ なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・なす・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
14 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:すいか	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・すいか	だし・うすくちしょうゆ
15 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	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
16 金	ごはん カレイの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	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 チンゲンサイ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
19 月	ごはん かれのいの煮つけ 豆腐の味噌汁	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	かぼちゃ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20 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:すいか	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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
21 水	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	ほうれんそう・にんじん かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
26 月	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:すいか	かれい・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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
27 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・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
28 水	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	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 バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
29 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	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
30 金	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
31 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそう味噌汁	ハイハイ フルーツ:すいか	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 すいか	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	7.2 g	0.8 g	25 mg	0.5 mg	87 μg	0.08 mg	0.07 mg	12 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おりません。