

8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)
2 月	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・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
3 火	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: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・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4 水	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	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
5 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6 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:すいか	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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
7 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
10 火	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・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
11 水	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	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
12 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 バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
13 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	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 土	ごはん カレイの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
16 月	ごはん タラの煮つけ 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	たまねぎ・にんじん・大根 バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
17 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	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
18 水	ごはん かれいの煮つけ かぼちゃの味噌汁	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	にんじん・こまつな・かぼちゃ すいか	だし・うすくちしょうゆ
19 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	トマト・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20 金	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	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
21 土	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	にんじん・なす バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
23 月	ごはん かれいの煮つけ 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・じゃがいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24 火	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: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・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 水	ごはん たらの煮つけ 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	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
26 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・なす すいか	だし・うすくちしょうゆ
27 金	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	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
28 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30 月	ごはん たらの煮つけ 豆腐のみそ汁	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	こまつな・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
31 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	かぼちゃ・にんじん・大根 バナナ	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
160 kcal	7.1 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	84 μg	0.08 mg	0.07 mg	11 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。