

2021年

## 9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:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・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
2	木	ごはん かわいいの煮つけ なすの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	かわいい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・なす パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3	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・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	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・なす りんご	だし・うすくちしょうゆ
6	月	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	こまつな・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8	水	ごはん たららの煮つけ なすの味噌汁	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	たまねぎ・トマト・なす・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
9	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:なし	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	はくさい・にんじん・キャベツ 日本なし	だし・うすくちしょうゆ
10	金	ごはん かわいいの煮つけ かぼちゃの味噌汁	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	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
11	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
13	月	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	鮭・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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
14	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
15	水	ごはん たららの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・トマト・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16	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・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・こまつな パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
17	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
18	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・ブロッコリー ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
21	火	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	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	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	野菜チップ フルーツ:なし	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・日本なし	だし・うすくちしょうゆ
24	金	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25	土	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
27	月	ごはん たららの煮つけ たまねぎの味噌汁	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	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28	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	キャベツ・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29	水	ごはん かわいいの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	トマト・はくさい・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
30	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・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パレンシアオレンジ	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	7.2 g	0.8 g	22 mg	0.5 mg	67 μg	0.07 mg	0.06 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。