

# 10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	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:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・かぼちゃ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
2	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:柿	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・かき	だし・うすくちしょうゆ
4	月	ごはん たららの煮つけ 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	ブロッコリー・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
5	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6	水	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:オレンジ	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 パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
7	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:梨	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	日本かぼちゃ・にんじん・大根 日本なし	だし・うすくちしょうゆ
8	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・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
9	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	ブロッコリー・にんじん キャベツ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
11	月	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	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツのみそ汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・大根・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13	水	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:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	大根・キャベツ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
14	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
16	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:柿	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	トマト・にんじん・たまねぎ・かき	だし・うすくちしょうゆ
18	月	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・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	トマト・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
19	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	にんじん・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
20	水	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	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	たまねぎ・トマト・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
21	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:梨	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	なす・日本なし	だし・うすくちしょうゆ
22	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	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	はくさい・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
23	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
25	月	ごはん たららの煮つけ 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	だし・うすくちしょうゆ
26	火	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ほうれんそう・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
27	水	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	チンゲンサイ・にんじん ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28	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	大根・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
29	金	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:バナナ	鮭・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
30	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	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・りんご	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	23 mg	0.5 mg	78 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おりません。