

11月 給食献立表

長寿院保育園中期・後期食

2021年

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 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	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
2 火	ごはん タラの煮つけ 白菜の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	うすくちしょうゆ・だし
4 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: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
5 金	ごはん かわいいの煮つけ 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・ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6 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:りんご	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 りんご	だし・うすくちしょうゆ
8 月	ごはん たらの煮つけ たまねぎのみそ汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
9 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
10 水	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:オレンジ	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・パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
11 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:りんご	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・りんご	だし・うすくちしょうゆ
12 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:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13 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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
15 月	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	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
16 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぶのみそ汁	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・大根・かぶ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
17 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:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
18 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	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・じゃがいも	トマト・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
19 金	ごはん かわいいの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・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
20 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
22 月	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:りんご	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
24 水	ごはん たらの煮つけ かぼちゃの味噌汁	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	ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	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・さつまいも	にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
26 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	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27 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	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
29 月	ごはん たらの煮つけ 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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30 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	にんじん・たまねぎ・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	0.7 g	23 mg	0.5 mg	73 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。