

2022年

1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)
5	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ りんご	だし・うすくちしょうゆ
6	木	ごはん たららの煮つけ ほうれん草の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	大根・にんじん・ほうれん草 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
7	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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	はくさい・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
8	土	ごはん かわいいの煮つけ キャベツの味噌汁	ハイハイ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
11	火	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ほうれん草・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
12	水	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・はくさい・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
13	木	ごはん たららの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14	金	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしょうゆ
15	土	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	かわいい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ ほうれん草・りんご	だし・うすくちしょうゆ
17	月	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	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・こまつな パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
18	火	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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・かぼちゃ りんご	だし・うすくちしょうゆ
19	水	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・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
20	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	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・はくさい パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21	金	ごはん タらの煮つけ 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・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
22	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	にんじん・たまねぎ・こまつな りんご	だし・うすくちしょうゆ
24	月	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	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・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25	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:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
26	水	ごはん たららの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	はくさい・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27	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	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28	金	ごはん かわいいの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かわいい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・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
29	土	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	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	たまねぎ・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
31	月	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	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・じゃがいも	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

☆ 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
163 kcal	7.1 g	0.8 g	23 mg	0.5 mg	87 μg	0.08 mg	0.06 mg	10 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。