

4月 給食献立表

2022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 カレイの煮つけ たまねぎのみそ汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれない・淡色辛みそ	やさいちップ・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
2	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・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
4	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	やさいちップ・米	ブロッコリー・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5	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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
6	水	ごはん カレイの煮つけ こまつなの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれない・淡色辛みそ	やさいちップ・米	にんじん・大根・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7	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:オレンジ	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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8	金	ごはん タラの煮つけ 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	やさいちップ・米・じゃがいも	たまねぎ・かぼちゃ・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
9	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:いちご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・いちご	だし・うすくちしょうゆ
11	月	ごはん かれないの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれない・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいちップ・米	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 小松菜の味噌汁	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	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
13	水	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいちップ・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	木	ごはん 鮭の煮つけ 小松菜の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	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
15	金	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいちップ・米・さつまいも じゃがいも	ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16	土	ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・にんじん・こまつな パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
18	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・淡色辛みそ	やさいちップ・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
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	トマト・にんじん・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 タラの煮つけ 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	やさいちップ・米	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
21	木	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	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	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22	金	ごはん カレイの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれない・淡色辛みそ	やさいちップ・米・さつまいも	大根・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
23	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・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
25	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいちップ・米	かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26	火	ごはん たらの煮つけ じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・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
27	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいちップ・米	トマト・キャベツ・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28	木	ごはん かれないの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	かれない・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
30	土	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:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	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
154 kcal	7.3 g	0.8 g	25 mg	0.6 mg	75 μg	0.08 mg	0.07 mg	14 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。