

# 2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 火	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	かかれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	ほうれんそう・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2 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:オレンジ	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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3 木	ごはん タラの煮つけ かぶの味噌汁	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・さつまいも	にんじん・かぶ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
4 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
5 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・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
7 月	ごはん かかれいの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かかれい・淡色辛みそ	やさいチップ・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
8 火	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	こまつな・にんじん・りんご	うすくちしょうゆ・だし
9 水	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ・大根 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
10 木	ごはん 鮭の煮つけ さといもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さといも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ハイハイン フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ 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
14 月	ごはん かかれいの煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かかれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも じゃがいも	にんじん・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15 火	ごはん タラの煮つけ だいごんの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	かぼちゃ・たまねぎ・大根 バナナ	うすくちしょうゆ・だし
16 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:りんご	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	大根・にんじん・りんご	だし・うすくちしょうゆ
17 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	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
18 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・キャベツ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
19 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・こまつな ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
21 月	ごはん かかれいの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	かかれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・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
22 火	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	ハイハイン フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・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
24 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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・かぼちゃ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
25 金	ごはん たらの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	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・にんじん チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・トマト・たまねぎ りんご	だし・うすくちしょうゆ
28 月	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	ハイハイン フルーツ:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・ほうれんそう・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	7.1 g	0.8 g	25 mg	0.5 mg	89 μg	0.07 mg	0.07 mg	9 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。