

7月 給食献立表

長寿院保育園中期・後期食

2022年

日	曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	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	野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ごまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・ごまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2	土	ハイハイ	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:すいか	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・すいか	うすくちしょうゆ・だし
4	月	野菜チップ	ごはん きれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	きれい・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5	火	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6	水	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	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	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
7	木	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・すいか	だし・うすくちしょうゆ
8	金	野菜チップ	ごはん たら煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん キャベツ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
9	土	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	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 ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
11	月	野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	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 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
12	火	ハイハイ	ごはん タラの煮つけ なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・なす・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
13	水	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:すいか	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・すいか	だし・うすくちしょうゆ
14	木	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	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・ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15	金	野菜チップ	ごはん カレイの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	きれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16	土	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	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
19	火	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:すいか	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	かぼちゃ・にんじん・すいか	だし・うすくちしょうゆ
20	水	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	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
21	木	野菜せんべい	ごはん きれいの煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:オレンジ	きれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
22	金	野菜チップ	ごはん たら煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:すいか	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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
23	土	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ごまつなの味噌汁	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・ごまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
25	月	野菜チップ	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:すいか	きれい・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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
26	火	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	トマト・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27	水	野菜チップ	ごはん タラの煮つけ 豆腐の味噌汁	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 バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
28	木	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	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
29	金	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	トマト・にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30	土	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそう味噌汁	フルーツ:すいか	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・すいか	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
152 kcal	7.2 g	0.8 g	24 mg	0.5 mg	67 μg	0.04 mg	0.04 mg	5 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。