

8月 給食献立表

2022年

長寿院保育園中期・後期食

日 曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:蒸や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 月	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	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	トマト・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2 火	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	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	にんじん・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
3 水	野菜チップ	ごはん タラの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・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	うすくちしょうゆ・だし
4 木	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	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
5 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:すいか	かたい・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・すいか	だし・うすくちしょうゆ
6 土	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ほうれんそう・にんじん たまねぎ・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8 月	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
9 火	ハイハイ	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
10 水	野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
12 金	野菜チップ	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・トマト・なす・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13 土	ハイハイ	ごはん カレイの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:すいか	かたい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・すいか	だし・うすくちしょうゆ
15 月	野菜チップ	ごはん タラの煮つけ だいこんの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	なす・にんじん・大根 バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・だし
16 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	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17 水	野菜チップ	ごはん かれの煮つけ とうがんの味噌汁	フルーツ:すいか	かたい・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・こまつな・とうがん すいか	だし・うすくちしょうゆ
18 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:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	トマト・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
19 金	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・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
20 土	ハイハイ	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	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・なす バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
22 月	野菜チップ	ごはん かれの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	かたい・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・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
23 火	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	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・トマト・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
24 水	野菜チップ	ごはん たらの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 木	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ すいか	だし・うすくちしょうゆ
26 金	野菜チップ	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米	ブロッコリー・にんじん ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
29 月	野菜チップ	ごはん たらの煮つけ 豆腐のみそ汁	フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	こまつな・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
30 火	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	かぼちゃ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
31 水	野菜チップ	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	やさいチップ・米	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

☆ 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
155 kcal	7.3 g	0.8 g	24 mg	0.6 mg	68 μg	0.05 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。