

# 9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:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 木	ハイハイ	ごはん かれの煮つけ なすの味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・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
2 金	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米	かぼちゃ・ブロッコリー たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
3 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	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・なす りんご	だし・うすくちしょうゆ
5 月	ハイハイ	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	ハイハイ・米	こまつな・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
6 火	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	はくさい・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
7 水	鉄分入りせんべい	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
8 木	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:なし	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 日本なし	だし・うすくちしょうゆ
9 金	野菜せんべい	ごはん かれの煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
10 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・りんご	だし・うすくちしょうゆ
12 月	ハイハイ	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	ハイハイ・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
13 火	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 水	鉄分入りせんべい	ごはん たららの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・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
15 木	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・にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
16 金	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
17 土	鉄分入りせんべい	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・ブロッコリー ほうれんそう・りんご	だし・うすくちしょうゆ
20 火	野菜せんべい	ごはん たららの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・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
21 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:なし	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・日本なし	だし・うすくちしょうゆ
22 木	ハイハイ	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	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう バナナ	だし・うすくちしょうゆ
24 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	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・キャベツ りんご	だし・うすくちしょうゆ
26 月	ハイハイ	ごはん たららの煮つけ はくさいの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・トマト・はくさい バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
27 火	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
28 水	鉄分入りせんべい	ごはん かれの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
29 木	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:オレンジ	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 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
30 金	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・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
155 kcal	7.2 g	0.8 g	26 mg	0.5 mg	63 μg	0.04 mg	0.04 mg	4 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。