

10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:潤子をとのえる	(その他の食品)
1 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:柿	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・かき	だし・うすくちししょうゆ
3 月	ハイハイン	ごはん たちの煮つけ 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	ハイハイン・米	大根・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
4 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	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
5 水	鉄分入りせんべい	ごはん カレイの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	キャベツ・にんじん・バナナ	うすくちししょうゆ・だし
6 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	こまつな・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちししょうゆ
7 金	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・かぼちゃ ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
8 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	フルーツ:柿	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・かき	だし・うすくちししょうゆ
11 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 さつまいものみそ汁	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・さつまいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
12 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:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
13 木	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	キャベツ・バレンシアオレンジ	うすくちししょうゆ・だし
14 金	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・うすくちししょうゆ
15 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	キャベツ・ブロッコリー たまねぎ・りんご	だし・うすくちししょうゆ
17 月	ハイハイン	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	ハイハイン・米	キャベツ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
18 火	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	にんじん・ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
19 水	鉄分入りせんべい	ごはん たちの煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
20 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	なす・ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
21 金	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ なすの味噌汁	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・なす バナナ	だし・うすくちししょうゆ
22 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 だいごんの味噌汁	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・トマト・大根・りんご	だし・うすくちししょうゆ
24 月	ハイハイン	ごはん たちの煮つけ こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
25 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	キャベツ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちししょうゆ
26 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	なす・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
27 木	ハイハイン	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	ハイハイン・米	にんじん・キャベツ・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちししょうゆ
28 金	野菜せんべい	ごはん かれいの煮つけ 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
29 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・りんご	だし・うすくちししょうゆ
31 月	ハイハイン	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	ハイハイン・米	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちししょうゆ

☆ 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
158 kcal	7.4 g	0.8 g	26 mg	0.6 mg	62 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おりません。