

6月 給食献立表

長寿院保育園中期・後期食

2023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:潤子をととのえる	(その他の食品)
1 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:バナナ	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・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
2 金	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ さつまいもの味噌汁	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	トマト・にんじん・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
3 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: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 パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
5 月	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: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・かぼちゃ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
6 火	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
7 水	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
8 木	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:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしろうゆ・だし
9 金	野菜せんべい	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	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・うすくちしろうゆ
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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
12 月	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・じゃがいも	にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
13 火	野菜せんべい	ごはん タラの煮つけ さといもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・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	うすくちしろうゆ・だし
14 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鮭の煮つけ なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしろうゆ
15 木	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	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
16 金	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
17 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の味噌汁	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・はくさい パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
19 月	ハイハイ	ごはん たらの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
20 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・うすくちしろうゆ
21 水	鉄分入りせんべい	ごはん かれいの煮つけ ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・チンゲンサイ バナナ	だし・うすくちしろうゆ
22 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	にんじん・キャベツ・こまつな パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
23 金	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米	にんじん・トマト・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしろうゆ
24 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	なす・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
26 月	ハイハイ	ごはん カレイの煮つけ だいごんの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	キャベツ・トマト・大根・バナナ	だし・うすくちしろうゆ
27 火	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	ほうれんそう・にんじん バナナ	だし・うすくちしろうゆ
28 水	鉄分入りせんべい	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	トマト・たまねぎ・バナナ	うすくちしろうゆ・だし
29 木	ハイハイ	ごはん 鮭の煮つけ さといもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さといも	大根・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしろうゆ
30 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	にんじん・バナナ	だし・うすくちしろうゆ

☆ 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
157 kcal	7.2 g	0.7 g	25 mg	0.6 mg	65 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。