

5月 給食献立表

2023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:満子をととのえる | (その他の食品) |
|------|----------|---------------------------|-----------|---------------------|----------------|-------------------------------|--------------|
| 1 月 | ハイハイ | ごはん 鮭の煮つけ 大根の味噌汁 | フルーツ:オレンジ | 鮭・淡色辛みそ | ハイハイ・米 | にんじん・たまねぎ・大根 バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 2 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 | ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 6 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: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 たまねぎ・バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 8 月 | ハイハイ | ごはん タラの煮つけ かぼちゃの味噌汁 | フルーツ:オレンジ | たら・淡色辛みそ | ハイハイ・米・じゃがいも | にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ | うすくちししょうゆ・だし |
| 9 火 | 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・さつまいも | にんじん・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 10 水 | 鉄分入りせんべい | 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 | ハイハイ・米 | キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 11 木 | 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: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 バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 12 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 | かかれい・淡色辛みそ | 野菜せんべい・米・じゃがいも | キャベツ・にんじん・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 13 土 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物 はくさいの味噌汁 | 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・はくさい バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 15 月 | ハイハイ | ごはん かれいの煮つけ さつまいもの味噌汁 | フルーツ:オレンジ | かかれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ | ハイハイ・米・さつまいも | にんじん・バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 16 火 | 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 | こまつな・にんじん・かぼちゃ バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 17 水 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁 | 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・キャベツ バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 18 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 | キャベツ・にんじん ほうれんそう・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 19 金 | 野菜せんべい | ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁 | フルーツ:バナナ | たら・淡色辛みそ | 野菜せんべい・米 | たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 20 土 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 | フルーツ:オレンジ | ささ身・淡色辛みそ | ハイハイ・米 | トマト・にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 22 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 バレンシアオレンジ | だし・うすくちししょうゆ |
| 23 火 | 野菜せんべい | ごはん 鮭の煮つけ キャベツの味噌汁 | フルーツ:バナナ | 鮭・淡色辛みそ | 野菜せんべい・米 | にんじん・たまねぎ・キャベツ バナナ | うすくちししょうゆ・だし |
| 24 水 | 鉄分入りせんべい | 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 | ハイハイ・米 | たまねぎ・にんじん・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 25 木 | ハイハイ | 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 | かかれい・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・うすくちししょうゆ |
| 26 金 | 野菜せんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁 | フルーツ: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 ほうれんそう・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 27 土 | ハイハイ | ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁 | フルーツ:オレンジ | たら・淡色辛みそ | ハイハイ・米 | ブロッコリー・にんじん こまつな・バレンシアオレンジ | うすくちししょうゆ・だし |
| 29 月 | ハイハイ | ごはん タラの煮つけ こまつなの味噌汁 | フルーツ:オレンジ | たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ | ハイハイ・米 | にんじん・こまつな バレンシアオレンジ | うすくちししょうゆ・だし |
| 30 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・さといも | にんじん・たまねぎ・バナナ | だし・うすくちししょうゆ |
| 31 水 | 鉄分入りせんべい | ごはん かれいの煮つけ たまねぎの味噌汁 | フルーツ:バナナ | かかれい・淡色辛みそ | ハイハイ・米 | トマト・にんじん・たまねぎ バナナ | うすくちししょうゆ・だし |

☆ 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 |
|----------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|
| 156 kcal | 7.3 g | 0.8 g | 27 mg | 0.6 mg | 72 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。