

# 7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:潤子をととのえる	(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 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・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
3	月	ハイハイン	ごはん かれいの煮つけ 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	ハイハイン・米	たまねぎ・トマト・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 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・かぼちゃ・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 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・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
6	木	ハイハイン	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	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・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 たちの煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:すいか	たら・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・すいか	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 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	ハイハイン・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・うすくちししょうゆ
10	月	ハイハイン	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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	こまつな・バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
11	火	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	うすくちししょうゆ・だし
12	水	鉄分入りせんべい	ごはん 鮭の煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
13	木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:すいか	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・ほうれんそう・すいか	だし・うすくちししょうゆ
14	金	野菜せんべい	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	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	トマト・たまねぎ・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 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	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
18	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	かぼちゃ・にんじん・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 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	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
20	木	ハイハイン	ごはん かれいの煮つけ さといもの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さといも	トマト・にんじん・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 たちの煮つけ 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	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
22	土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
24	月	ハイハイン	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	たまねぎ・にんじん・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 たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・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・うすくちししょうゆ
26	水	鉄分入りせんべい	ごはん タラの煮つけ 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	ハイハイン・米	なす・にんじん・バナナ	うすくちししょうゆ・だし
27	木	ハイハイン	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	ハイハイン・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
28	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	トマト・にんじん・たまねぎ 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 ほうれんそう味噌汁	フルーツ:すいか	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・すいか	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 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	トマト・にんじん・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	7.3 g	0.8 g	27 mg	0.6 mg	67 μg	0.05 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。