

10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:腸子をととのえる	(その他の食品)
2 月	ハイハイ	ごはん たら煮つけ 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・米	大根・にんじん・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
3 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・うすくちしゅうゆ
4 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・米・じゃがいも	かぼちゃ・にんじん・バナナ	うすくちしゅうゆ・だし
5 木	ハイハイ	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・米	こまつな・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
6 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・うすくちしゅうゆ
7 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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
10 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・うすくちしゅうゆ
11 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:オレンジ	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 バレンシアオレンジ	だし・うすくちしゅうゆ
12 木	ハイハイ	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	ハイハイ・米・じゃがいも さつまいも	にんじん・バナナ	うすくちしゅうゆ・だし
13 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・うすくちしゅうゆ
14 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・米	キャベツ・ブロッコリー たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
16 月	ハイハイ	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・さつまいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
17 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・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
18 水	鉄分入りせんべい	ごはん たら煮つけ 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	ハイハイ・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・うすくちしゅうゆ
19 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:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	なす・こまつな・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
20 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・うすくちしゅうゆ
21 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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・トマト・大根・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
23 月	ハイハイ	ごはん たら煮つけ 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・米	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
24 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	かぼちゃ・にんじん・こまつな バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
25 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・米・じゃがいも	なす・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしゅうゆ
26 木	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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・大根・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
27 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	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
28 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・米	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
30 月	ハイハイ	ごはん 鮭の煮つけ こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・かぼちゃ・こまつな バナナ	だし・うすくちしゅうゆ
31 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	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ バナナ	うすくちしゅうゆ・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
160 kcal	7.3 g	0.8 g	26 mg	0.6 mg	68 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いません。