

12月 給食献立表

2023年

長寿院保育園中期・後期食

日 曜	朝 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 金	野菜せんべい	ごはん かれの煮つけ 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・うすくちしよゆ
2 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぶの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・かぶ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
4 月	ハイハイン	ごはん かれの煮つけ 白菜のみそ汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・はくさい バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
5 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	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
6 水	鉄分入りせんべい	ごはん たら煮つけ キャベツの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	かぼちゃ・かぶ・キャベツ バナナ	うすくちしよゆ・だし
7 木	ハイハイン	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	ほうれんそう・にんじん チンゲンサイ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
8 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・じゃがいも	にんじん・キャベツ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
9 土	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・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
11 月	ハイハイン	ごはん たら煮つけ 大根の味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	かぼちゃ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしよゆ
12 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなのみそ汁	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・こまつな・バナナ	だし・うすくちしよゆ
13 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鮭の煮つけ だいごんの味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	はくさい・にんじん・こまつな バレンシアオレンジ	うすくちしよゆ・だし
14 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 かぶの味噌汁	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	かぼちゃ・かぶ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
15 金	野菜せんべい	ごはん たら煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしよゆ
16 土	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	チンゲンサイ・にんじん キャベツ・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
18 月	ハイハイン	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	大根・にんじん・ほうれんそう バナナ	だし・うすくちしよゆ
19 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	にんじん・かぼちゃ・こまつな バナナ	だし・うすくちしよゆ
20 水	鉄分入りせんべい	ごはん たら煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
21 木	ハイハイン	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・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
22 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	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
23 土	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・ブロッコリー キャベツ・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
25 月	ハイハイン	ごはん たら煮つけ 大根の味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちしよゆ
26 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	にんじん・たまねぎ・こまつな バナナ	だし・うすくちしよゆ
27 水	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	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
28 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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・大根・ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ

☆ 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
156 kcal	7.2 g	0.7 g	27 mg	0.6 mg	67 μg	0.05 mg	0.04 mg	6 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。