

2月 給食献立表

2024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:調子をととのえる	(その他の食品)
1 木	ハイハイ	ごはん タラの煮つけ チンゲン菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・チンゲンサイ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
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:オレンジ	鮭・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・バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
3 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャバツの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	大根・にんじん・キャバツ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
5 月	ハイハイ	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	ハイハイ・米・さつまいも	にんじん・はくさい・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6 火	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
7 水	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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・かぼちゃ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8 木	ハイハイ	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイ・米	大根・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
9 金	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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・大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
10 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:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13 火	野菜せんべい	ごはん タラの煮つけ はくさいの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	大根・にんじん・はくさい バナナ	うすくちしょうゆ・だし
14 水	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・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	だし・うすくちしょうゆ
15 木	ハイハイ	ごはん 鶏と野菜の煮物 大根の味噌汁	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	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 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	大根・たまねぎ・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
17 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・さつまいも	にんじん・ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
19 月	ハイハイ	ごはん かれいの煮つけ はくさいの味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・はくさい バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
20 火	野菜せんべい	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	野菜せんべい・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21 水	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: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・うすくちしょうゆ
22 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・うすくちしょうゆ
24 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	にんじん・キャバツ・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
26 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・大根・こまつな バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27 火	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:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
28 水	鉄分入りせんべい	ごはん タラの煮つけ じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
29 木	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
157 kcal	7.3 g	0.8 g	27 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おりません。