

1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:潤子をとのえる	(その他の食品)
5 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:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
6 土	鉄分入りせんべい	ごはん かれのいの煮つけ 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米	キャベツ・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちししょうゆ
9 火	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・はくさい・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 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	ハイハイン・米	にんじん・大根・ほうれんそう バナナ	だし・うすくちししょうゆ
11 木	ハイハイン	ごはん たちの煮つけ 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	にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
12 金	野菜せんべい	ごはん 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	こまつな・にんじん・たまねぎ 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 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・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
15 月	ハイハイン	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・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・バナナ	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 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	野菜せんべい・米	にんじん・こまつな パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
17 水	鉄分入りせんべい	ごはん かれのいの煮つけ 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	キャベツ・にんじん・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
18 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・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	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 かぶの味噌汁	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・かぶ 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 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	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
22 月	ハイハイン	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・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
23 火	野菜せんべい	ごはん 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	にんじん・大根・バナナ	だし・うすくちししょうゆ
24 水	鉄分入りせんべい	ごはん たちの煮つけ 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	ハイハイン・米	大根・にんじん・ほうれんそう パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
25 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:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	大根・にんじん・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 かれのいの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	大根・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちししょうゆ
27 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
29 月	ハイハイン	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	ハイハイン・米	大根・にんじん・はくさい バナナ	だし・うすくちししょうゆ
30 火	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ キャベツの味噌汁	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・キャベツ 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 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	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
156 kcal	7.3 g	0.8 g	27 mg	0.6 mg	71 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おりません。