園長	栄養士	

◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 3月 （分量は純使用量）

［長寿院保育園中期・後期食］

朝間食					1(金) **野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	2(土) **鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食					**ごはん** 米, 精白米 30 **かれいの煮つけ** かれい 20 にんじん 10 大根 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **鮭の煮つけ** 鮭 20 たまねぎ 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **じゃがいもの味噌汁** じゃがいも 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1
昼間食					**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食	**ごはん** 米, 精白米 30 **たらの煮つけ** たら 20 大根 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 にんじん 10 はくさい 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **大根の味噌汁** 大根 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鮭の煮つけ** 鮭 20 にんじん 10 じゃがいも, 皮つき, 生 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 にんじん 10 じゃがいも 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **かれいの煮つけ** かれい 20 たまねぎ 10 じゃがいも 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **白菜の味噌汁** はくさい 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 こまつな 10 かぶ 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **大根の味噌汁** 大根 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2
昼間食	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食	**ごはん** 米, 精白米 30 **たらの煮つけ** たら 20 こまつな 10 大根 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 たまねぎ 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **ほうれんそうの味噌汁** ほうれんそう 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **鮭の煮つけ** 鮭 20 にんじん 10 大根 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **ほうれんそうの味噌汁** ほうれんそう 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 じゃがいも, 皮つき, 生 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 たまねぎ 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **キャベツの味噌汁** キャベツ 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **カレイの煮つけ** かれい 20 にんじん 10 ブロッコリー 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2
昼間食	**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 30	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5		**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 たまねぎ 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **さつまいもの味噌汁** さつまいも 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鮭の煮つけ** 鮭 20 たまねぎ 10 キャベツ 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **こまつなの味噌汁** こまつな 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1		**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 じゃがいも 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **たらの煮つけ** たら 20 じゃがいも, 皮つき, 生 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **なすの味噌汁** なす 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 にんじん 10 たまねぎ 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **だいこんの味噌汁** 大根 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2
昼間食	**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20		**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝間食	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5	**ハイハイン** ハイハイン 0.5	**野菜せんべい** 野菜せんべい 0.5	**鉄分入りせんべい** ハイハイン 0.5
昼食	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 にんじん 10 大根 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **小松菜の味噌汁** こまつな 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鮭の煮つけ** 鮭 20 にんじん 10 さつまいも 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **豆腐の味噌汁** 絹ごし豆腐 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **かれいの煮つけ** かれい 20 たまねぎ 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **豆腐の味噌汁** 絹ごし豆腐 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 にんじん 10 キャベツ 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎの味噌汁** たまねぎ 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2	**ごはん** 米, 精白米 30 **カレイの煮つけ** かれい 20 絹ごし豆腐 10 にんじん 10 だし, 昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **たまねぎのみそ汁** たまねぎ 10 淡色辛みそ, 米みそ 2 だし, 昆布 1	**ごはん** 米, 精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身, 若鶏 20 にんじん 10 さつまいも 10 うすくちしょうゆ 1 **ほうれんそうの味噌汁** ほうれんそう 10 だし, 昆布 1 淡色辛みそ, 米みそ 2
昼間食	**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 30	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 30	**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
朝間食						
昼食						
昼間食						

＊都合により献立を変更することがあります。