# ◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 5月 （分量は純使用量）

［長寿院保育園中期・後期食］

| | | | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝間食 | | | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | | |
| 昼食 | | | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>さつまいも 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>たらの煮つけ<br>たら 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>じゃがいもの味噌汁<br>じゃがいも 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | | |
| 昼間食 | | | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | | |
| | 6(月) | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 11(土) |
| 朝間食 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 |
| 昼食 | ごはん<br>米，精白米 30<br>タラの煮つけ<br>たら 20<br>じゃがいも 10<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>だし，昆布 1<br>かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>ほうれんそうの味噌汁<br>ほうれんそう 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鮭の煮つけ<br>鮭 20<br>大根 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>さつまいもの味噌汁<br>さつまいも 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>じゃがいも 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>カレイの煮つけ<br>かれい 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>じゃがいもの味噌汁<br>じゃがいも 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>はくさいの味噌汁<br>はくさい 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 |
| 昼間食 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 |
| | 13(月) | 14(火) | 15(水) | 16(木) | 17(金) | 18(土) |
| 朝間食 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 |
| 昼食 | ごはん<br>米，精白米 30<br>かれいの煮つけ<br>かれい 20<br>絹ごし豆腐 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>こまつな 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鮭の煮つけ<br>鮭 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>大根 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>タラの煮つけ<br>たら 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>ごまつなの味噌汁<br>ごまつな 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>トマト 10<br>たまねぎ 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 |
| 昼間食 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 |
| | 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) | 25(土) |
| 朝間食 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 |
| 昼食 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>じゃがいも 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鮭の煮つけ<br>鮭 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>だし，昆布 1<br>じゃがいもの味噌汁<br>じゃがいも，皮つき，生 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>たまねぎ 10<br>トマト 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>にんじんの味噌汁<br>にんじん 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>カレイの煮つけ<br>かれい 20<br>じゃがいも 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>ほうれんそうの味噌汁<br>ほうれんそう 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>タラの煮つけ<br>たら 20<br>ブロッコリー 10<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>だし，昆布 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 |
| 昼間食 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 |
| | 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) | |
| 朝間食 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | 鉄分入りせんべい<br>ハイハイン 0.5 | ハイハイン<br>ハイハイン 0.5 | 野菜せんべい<br>野菜せんべい 0.5 | |
| 昼食 | ごはん<br>米，精白米 30<br>タラの煮つけ<br>たら 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>だし，昆布 1<br>ほうれんそうの味噌汁<br>ほうれんそう 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>こまつな 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>だし，昆布 1<br>淡色辛みそ，米みそ 2 | ごはん<br>米，精白米 30<br>かれいの煮つけ<br>かれい 20<br>トマト 10<br>にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>だし，昆布 1<br>たまねぎの味噌汁<br>たまねぎ 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鶏と野菜の煮物<br>ささ身，若鶏 20<br>にんじん 10<br>さつまいも 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>ほうれんそうの味噌汁<br>ほうれんそう 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | ごはん<br>米，精白米 30<br>鮭の煮つけ<br>鮭 20<br>たまねぎ 10<br>にんじん 10<br>だし，昆布 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>じゃがいもの味噌汁<br>じゃがいも 10<br>淡色辛みそ，米みそ 2<br>だし，昆布 1 | |
| 昼間食 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:オレンジ<br>バレンシアオレンジ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>バナナ 20 | フルーツ:バナナ<br>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。