◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 6月 （分量は純使用量）

［長寿院保育園中期・後期食］

						1(土)
朝間食						**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 たまねぎ 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
昼間食						**フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ 20
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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 たまねぎ 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 **鮭の煮つけ** 鮭 20 かぼちゃ 10 にんじん 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 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 **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 **タラの煮つけ** たら 20 かぼちゃ 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1 だし 昆布 1 **はくさいの味噌汁** はくさい 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 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	**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 ブロッコリー 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:バナナ** バナナ 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
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(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 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 **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 **タラの煮つけ** たら 20 たまねぎ 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1 だし，昆布 1 **じゃがいもの味噌汁** じゃがいも 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 にんじん 10 だし，昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **かぼちゃの味噌汁** かぼちゃ 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 たまねぎ 10 にんじん 10 だし，昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **ちんげんさいの味噌汁** チンゲンサイ 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 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 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 たまねぎ 10 にんじん 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 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: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
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(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 にんじん 10 たまねぎ 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 **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 **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 **ちんげんさいの味噌汁** チンゲンサイ 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 **こまつなの味噌汁** 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 たまねぎ 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 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 10 なす 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
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	**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
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(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 **カレイの煮つけ** かれい 20 にんじん 10 絹ごし豆腐 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	**ごはん** 米，精白米 30 **鶏と野菜の煮物** ささ身，若鶏 20 はくさい 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 **タラの煮つけ** たら 20 じゃがいも 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1 だし，昆布 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 大根 10 にんじん 10 だし，昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **さといもの味噌汁** さといも 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 ほうれんそう 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	**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
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	**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
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。