◎ 献 立 一 覧 表 ◎

2024年 7月 （分量は純使用量）

［長寿院保育園中期・後期食］

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(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 **かれいの煮つけ** かれい 20 たまねぎ 10 トマト 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 **鶏と野菜の煮物** ささ身，若鶏 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 **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 **鮭の煮つけ** 鮭 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 **かぼちゃの味噌汁** かぼちゃ 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 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 **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 **たらの煮つけ** たら 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 **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 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:すいか** すいか 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(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 絹ごし豆腐 10 さつまいも 10 だし，昆布 1 うすくちしょうゆ 1 **ごまつなの味噌汁** ごまつな 10 だし，昆布 1 淡色辛みそ，米みそ 2	**ごはん** 米，精白米 30 **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 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	**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 ほうれんそう 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 **カレイの煮つけ** かれい 20 じゃがいも 10 トマト 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 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
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
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝間食		**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 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 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 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 トマト 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 だし，昆布 1 淡色辛みそ，米みそ 2	**ごはん** 米，精白米 30 **たらの煮つけ** たら 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 **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 **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 **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
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:すいか** すいか 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
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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 さつまいも 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 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 **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 **タラの煮つけ** たら 20 なす 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1 だし，昆布 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 トマト 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 **鮭の煮つけ** 鮭 20 さつまいも 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 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 なす 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: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:バナナ** バナナ 20	**フルーツ:バナナ** バナナ 20
	29(月)	30(火)	31(水)			
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			
昼食	**ごはん** 米，精白米 30 **鮭の煮つけ** 鮭 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 **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 さつまいも 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 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 チンゲンサイ 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 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:すいか** すいか 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。