

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 1 1 月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園中期・後期食]

						1(金)		2(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	0.5	
昼食						ごはん 米、精白米 かれのいの煮つけ 鮭 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	ごはん 米、精白米 鶏と野菜の煮物 ささ身、若鶏 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	
						白煮の味噌汁 はくさい だし、昆布 淡色辛みそ、米みそ	10 1 1 2	たまねぎの味噌汁 はくさい だし、昆布 淡色辛みそ、米みそ	10 1 1 2	
						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	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	0.5	ハイハイ ハイハイ	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
昼食						ごはん 米、精白米 鶏と野菜の煮物 かれのいの煮つけ 鮭 ささ身、若鶏 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	ごはん 米、精白米 鶏と野菜の煮物 ささ身、若鶏 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	
						大豆の味噌汁 絹ごし豆腐 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 2 2 1	じゃがいもの味噌汁 じゃがいも 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 1 2 1	
						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 ハイハイ	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	0.5	ハイハイ ハイハイ	0.5	野菜せんべい 野菜せんべい
昼食						ごはん 米、精白米 たらの煮つけ たら はくさい にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 10 10 1 1	ごはん 米、精白米 鶏と野菜の煮物 かれのいの煮つけ 鮭 ささ身、若鶏 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	
						豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 2 2 1	大豆の味噌汁 大豆 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 1 2 2	
						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 ハイハイ	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	0.5	ハイハイ ハイハイ	0.5	野菜せんべい 野菜せんべい
昼食						ごはん 米、精白米 たらの煮つけ たら 絹ごし豆腐 にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 10 10 1 1	ごはん 米、精白米 鶏と野菜の煮物 かれのいの煮つけ 鮭 ささ身、若鶏 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	
						ちんげんさいの味噌汁 チンゲンサイ 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 1 2 1	大豆の味噌汁 大豆 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 1 2 1	
						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 ハイハイ	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	0.5	ハイハイ ハイハイ	0.5	野菜せんべい 野菜せんべい
昼食						ごはん 米、精白米 たらの煮つけ たら 絹ごし豆腐 にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 10 10 1 1	ごはん 米、精白米 鶏と野菜の煮物 かれのいの煮つけ 鮭 ささ身、若鶏 たまねぎ にんじん だし、昆布 うすくちしよゆ	30 20 20 10 10 1 1	
						ちんげんさいの味噌汁 チンゲンサイ 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 1 2 1	豆腐の味噌汁 豆腐 淡色辛みそ、米みそ だし、昆布	10 1 2 1	
						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 ハイハイ	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	0.5	ハイハイ ハイハイ	0.5	野菜せんべい 野菜せんべい

*都合により献立を変更することがあります。