

# 12月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	お粥 青菜のペースト たまねぎのスープ			米	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ	だし
3	月	お粥 かぼちゃのペースト 白菜のスープ			米	かぼちゃ・にんじん・はくさい	だし
4	火	お粥 白菜のペースト 玉ねぎのスープ			米	はくさい・にんじん・たまねぎ	だし
5	水	お粥 かぼちゃのペースト 大根のスープ			米	かぼちゃ・にんじん・大根	だし
6	木	お粥 大根のペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	大根・にんじん	だし
7	金	お粥 玉ねぎのペースト 青菜のスープ			米	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし
8	土	お粥 青菜のペースト 大根のスープ			米	たまねぎ・チンゲンサイ・大根	だし
10	月	お粥 人参のペースト キャベツのスープ			米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし
11	火	お粥 ブロッコリーのペースト ほうれんそうのスープ			米	たまねぎ・ブロッコリー ほうれんそう	だし
12	水	お粥 キャベツのペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
13	木	お粥 じゃがいものペースト 白菜のスープ			米・じゃがいも	にんじん・はくさい	だし
14	金	お粥 大根のペースト キャベツのスープ			米	大根・にんじん・キャベツ	だし
15	土	お粥 キャベツのペースト ほうれんそうのスープ			米	キャベツ・にんじん・ほうれんそう	だし
17	月	お粥 かぶのペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	かぶ・にんじん	だし
18	火	お粥 たまねぎのペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし
19	水	お粥 大根のペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米	大根・たまねぎ	だし
20	木	お粥 ブロッコリーのペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	ブロッコリー・たまねぎ	だし
21	金	お粥 じゃがいものペースト たまねぎのスープ			米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし
22	土	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのスープ			米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	だし
25	火	お粥 キャベツのペースト 玉ねぎのスープ			米	キャベツ・トマト・たまねぎ	だし
26	水	お粥 人参のペースト 青菜のスープ			米	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし
27	木	お粥 ブロッコリーのペースト 白菜のスープ			米	ブロッコリー・にんじん・はくさい	だし
28	金	お粥 玉ねぎのペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
84 kcal	1.6 g	0.2 g	11 mg	0.3 mg	68 μg	0.04 mg	0.02 mg	7 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用していません。