

1月 給食献立表

平成31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)
4	金	お粥 じゃがいものペースト 大根のスープ			米・じゃがいも	大根	だし
5	土	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	だし
7	月	お粥 人参のペースト ほうれんそうのスープ			米	にんじん・ほうれんそう	だし
8	火	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	だし
9	水	お粥 青菜のペースト たまねぎのスープ			米	チンゲンサイ・たまねぎ	だし
10	木	お粥 人参のペースト 白菜のスープ			米	にんじん・はくさい	だし
11	金	お粥 ブロッコリーのペースト 玉ねぎのスープ			米	ブロッコリー・たまねぎ	だし
12	土	お粥 人参のペースト ほうれんそうのスープ			米	にんじん・ほうれんそう	だし
15	火	お粥 大根のペースト ほうれんそうのスープ			米	大根・ほうれんそう	だし
16	水	お粥 人参のペースト かぼちゃのスープ			米	にんじん・かぼちゃ	だし
17	木	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	だし
18	金	お粥 たまねぎのペースト キャベツのスープ			米	たまねぎ・キャベツ	だし
19	土	お粥 ブロッコリーのペースト 玉ねぎのスープ			米	ブロッコリー・たまねぎ	だし
21	月	お粥 ほうれん草のペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	ほうれんそう	だし
22	火	お粥 じゃが芋のペースト たまねぎのスープ			米・じゃがいも	たまねぎ	だし
23	水	お粥 キャベツのペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	キャベツ	だし
24	木	お粥 人参のペースト 玉ねぎのスープ			米	にんじん・たまねぎ	だし
25	金	お粥 大根のペースト かぼちゃのスープ			米	大根・かぼちゃ	だし
26	土	お粥 青菜のペースト 豆腐のスープ	絹ごし豆腐		米	こまつな	だし
28	月	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	だし
29	火	お粥 ブロッコリーのペースト 大根のスープ			米	ブロッコリー・大根	だし
30	水	お粥 大根のペースト 豆腐のスープ	絹ごし豆腐		米	大根	だし
31	木	お粥 玉ねぎのペースト 白菜のスープ			米	たまねぎ・はくさい	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
81 kcal	1.5 g	0.2 g	8 mg	0.3 mg	29 μg	0.03 mg	0.01 mg	5 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。