

# 2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)
1	金	お粥 玉ねぎのペースト 大根のスープ			米	にんじん・たまねぎ・大根	だし
2	土	お粥 にんじんのペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米	たまねぎ・にんじん	だし
4	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	にんじん・ほうれんそう	だし
5	火	お粥 玉ねぎのペースト じゃが芋のスープ			米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし
6	水	お粥 大根のペースト 白菜のスープ			米	にんじん・大根・はくさい	だし
7	木	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのスープ			米	たまねぎ・大根・かぼちゃ	だし
8	金	お粥 にんじんのペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし
9	土	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
12	火	お粥 キャベツのペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米	キャベツ・にんじん	だし
13	水	お粥 玉ねぎのペースト じゃが芋のスープ			米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし
14	木	お粥 人参のペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米	たまねぎ・にんじん	だし
15	金	お粥 キャベツのペースト 玉ねぎのスープ			米	トマト・キャベツ・たまねぎ	だし
16	土	お粥 じゃが芋のペースト ほうれん草のスープ			米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	だし
18	月	お粥 白菜のペースト じゃが芋のスープ			米・じゃがいも	にんじん・はくさい	だし
19	火	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・チンゲンサイ	だし
20	水	お粥 豆腐のペースト さつまいものスープ		絹ごし豆腐	米・さつまいも		だし
21	木	お粥 じゃが芋のペースト 大根のスープ			米・じゃがいも	たまねぎ・大根	だし
22	金	お粥 キャベツのペースト じゃが芋のスープ			米・じゃがいも	キャベツ・トマト	だし
23	土	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・にんじん・大根	だし
25	月	お粥 人参のペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	にんじん・ブロッコリー	だし
26	火	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・チンゲンサイ	だし
27	水	お粥 青菜のペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	こまつな・たまねぎ	だし
28	木	お粥 白菜のペースト 玉ねぎのスープ			米・じゃがいも	はくさい・たまねぎ	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
85 kcal	1.7 g	0.3 g	11 mg	0.3 mg	60 μg	0.04 mg	0.01 mg	6 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。