

平成31年

3月 給食献立表

長寿院保育園初期

日 曜	昼 食	お や つ	赤・黄や肉になる	黄・燕や力となる	緑・調子をととのえる	だし	(その他の食品)
1 金	お粥 大根のペースト じゃが芋のスープ			米・じゃが芋も	にんじん・大根	だし	
4 月	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	
5 火	お粥 玉ねぎのペースト キャベツのスープ			米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし	
6 水	お粥 じゃがいものペースト 玉ねぎのスープ			米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし	
7 木	お粥 たまねぎのペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	たまねぎ・にんじん	だし	
8 金	お粥 白菜のペースト 大根のスープ		絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ・にんじん	だし	
9 土	お粥 青菜のペースト 豆腐のスープ			米	たまねぎ・にんじん	だし	
11 月	お粥 たまねぎのペースト 白菜のスープ			米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし	
12 火	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	
13 水	お粥 豆腐のペースト かぼちやのスープ		絹ごし豆腐	米	にんじん・かぼちや	だし	
14 木	お粥 キャベツのペースト 大根のスープ			米	キャベツ・にんじん・大根	だし	
15 金	お粥 じゃがいものペースト キャベツのスープ			米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ	だし	
16 土	お粥 ほろりんどうのペースト さつまいものスープ			米・さつまいも	ほろりんどう・にんじん	だし	
18 月	お粥 玉ねぎのペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米	にんじん・たまねぎ	だし	
19 火	お粥 人参のペースト じゃがいものスープ			米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	だし	
20 水	お粥 たまねぎのペースト かぼちやのスープ			米	たまねぎ・にんじん・かぼちや	だし	
22 金	お粥 かぼちやのペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米	たまねぎ・かぼちや	だし	
23 土	お粥 玉ねぎのペースト キャベツのスープ			米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし	
25 月	お粥 青菜のペースト じゃがいものスープ			米・じゃがいも	たまねぎ・チンゲンサイ	だし	
26 火	お粥 たまねぎのペースト 白菜のスープ			米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし	
27 水	お粥 人参のペースト じゃがいものスープ		絹ごし豆腐	米	にんじん・たまねぎ	だし	
28 木	お粥 じゃがいものペースト 豆腐のスープ		絹ごし豆腐	米・じゃがいも	にんじん	だし	
29 金	お粥 たまねぎのペースト 大根のスープ			米	たまねぎ・にんじん・大根	だし	
30 土	お粥 かぼちやのペースト キャベツのスープ			米	たまねぎ・かぼちや・キャベツ	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
88 kcal	1.7 g	0.3 g	11 mg	0.3 mg	70 μg	0.04 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おりません。