

6月 給食献立表

長寿院保育園初期

令和元年

日	曜	屋 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 玉ねぎのペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれん草	だし
3	月	お粥 にんじんのペースト 豆腐の味噌汁		木綿豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし
4	火	お粥 玉ねぎのペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	たまねぎ・にんじん	だし
5	水	お粥 にんじんのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし
6	木	お粥 トマトのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・トマト	だし
7	金	お粥 玉ねぎのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	だし
8	土	お粥 玉ねぎのペースト 青菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ	だし
10	月	お粥 豆腐のペースト じゃがいもの味噌汁		木綿豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ	だし
11	火	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん ほうれん草	だし
12	水	お粥 にんじんのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・ほうきさい	だし
13	木	お粥 玉ねぎのペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし
14	金	お粥 キャベツのペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	キャベツ・トマト	だし
15	土	お粥 ブロッコリーのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん キャベツ	だし
17	月	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれん草	だし
18	火	お粥 にんじんのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
19	水	お粥 じゃがいものペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ	だし
20	木	お粥 玉ねぎのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
21	金	お粥 さつまいものペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・キャベツ	だし
22	土	お粥 キャベツのペースト 玉ねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
24	月	お粥 トマトのペースト 青菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・トマト・チンゲンサイ	だし
25	火	お粥 玉ねぎのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうきさい	だし
26	水	お粥 トマトのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ・大根	だし
27	木	お粥 玉ねぎのペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	だし
28	金	お粥 じゃが芋のペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・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 肪	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
89 kcal	1.9 g	0.4 g	13 mg	0.4 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おりません。