

9月 給食献立表

2019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)
2	月	お粥 かぼちやのペースト 豆腐の味噌汁		木綿豆腐・淡色辛みそ	米	かぼちや・こまつな	だし
3	火	お粥 たまねぎのペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
4	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	たまねぎ・にんじん	だし
5	木	お粥 トマトのペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	ブロッコリー・トマト	だし
6	金	お粥 たまねぎのペースト 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
7	土	お粥 ほうれんそうのペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん・なす	だし
9	月	お粥 じゃがいものペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし
10	火	お粥 にんじんのペースト たまねぎの味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ	だし
11	水	お粥 ブロッコリーのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	ブロッコリー・トマト・はくさい	だし
12	木	ごはん じゃがいものペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・大根	だし
13	金	お粥 かぼちやのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・かぼちや・キャベツ	だし
14	土	お粥 ブロッコリーのペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	だし
17	火	お粥 こまつなのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・こまつな・大根	だし
18	水	お粥 なすのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・なす	だし
19	木	お粥 さつまいものペースト チンゲン菜の味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・チンゲンサイ	だし
20	金	お粥 にんじんのペースト こまつなの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし
21	土	お粥 白菜のペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・なす	だし
24	火	お粥 たまねぎのペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
25	水	お粥 キャベツのペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
26	木	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・はくさい	だし
27	金	お粥 たまねぎのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし
28	土	お粥 にんじんのペースト ほうれんそうの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	だし
30	月	お粥 ブロッコリーのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・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
88 kcal	2.0 g	0.4 g	14 mg	0.4 mg	63 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おりません。