

# 10月 給食献立表

長寿院保育園初期

2019年

日	曜	献立	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	火	お粥 たまねぎのペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
2	水	お粥 にんじんのペースト 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
3	木	お粥 かぼちやのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	かぼちや・にんじん	だし
4	金	お粥 ブロッコリーのペースト たまねぎの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん	だし
5	土	お粥 たまねぎのペースト チンゲン菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	だし
7	月	お粥 キャベツのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・なす	だし
8	火	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	ブロッコリー・にんじん	だし
9	水	お粥 豆腐のペースト 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
10	木	お粥 大根のペースト かぼちやの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・かぼちや	だし
11	金	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	にんじん・キャベツ・たまねぎ	だし
12	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
13	日	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
15	火	お粥 豆腐のペースト 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
16	水	お粥 にんじんのペースト 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
17	木	お粥 じゃがいものペースト 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
18	金	お粥 だいこんのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・はくさい	だし
21	月	お粥 ちんげん菜のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ	だし
23	水	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	トマト・たまねぎ	だし
24	木	お粥 たまねぎのペースト 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
25	金	お粥 白菜のペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・大根	だし
26	土	お粥 キャベツのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん ほうれんそう	だし
28	月	お粥 こまつなのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん	だし
29	火	お粥 にんじんのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・たまねぎ	だし
30	水	お粥 ブロッコリーのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん・なす	だし
31	木	お粥 にんじんのペースト かぼちやの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・かぼちや	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	13 mg	0.4 mg	77 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いません。