

11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)
1 金	お粥 ジャガイモのペースト だいごんの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・大根	だし
2 土	お粥 白菜のペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・キャベツ	だし
5 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	にんじん・キャベツ	だし
6 水	お粥 たまねぎのペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
7 木	お粥 かぼちゃのペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	だし
8 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
9 土	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
11 月	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
12 火	お粥 たまねぎのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
13 水	お粥 キャベツのペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	だし
14 木	お粥 さつまいものペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも・ジャガイモ	にんじん	だし
15 金	お粥 にんじんのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし
16 土	お粥 豆腐のペースト ほうれんそうの味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・ほうれんそう	だし
18 月	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	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
19 火	お粥 ジャガイモのペースト かぶの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・かぶ	だし
20 水	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
21 木	お粥 たまねぎのペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・キャベツ	だし
22 金	お粥 トマトのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	トマト・キャベツ	だし
25 月	お粥 トマトのペースト だいごんの味噌汁		淡色辛みそ	米	ブロッコリー・トマト・大根	だし
26 火	お粥 かぼちゃのペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	だし
27 水	お粥 白菜のペースト 豆腐の味噌汁		ソフト豆腐・淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん	だし
28 木	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	たまねぎ・ブロッコリー・はくさい	
29 金	お粥 チンゲン菜のペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	チンゲンサイ・にんじん	だし
30 土	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・ジャガイモ	キャベツ・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
89 kcal	2.0 g	0.4 g	12 mg	0.4 mg	66 μg	0.04 mg	0.01 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。