

2020年

## 6月 給食献立表

長寿院保育園初期

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 月	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
2 火	お粥 たまねぎのペースト 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
3 水	お粥 かぼちのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼち・にんじん・なす	だし
4 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
5 金	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
6 土	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	たまねぎ・チンゲンサイ	だし
8 月	お粥 トマトのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ・ほうれんそう	だし
9 火	お粥 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし
10 水	お粥 キャベツのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・キャベツ・こまつな	だし
11 木	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 金	お粥 にんじんのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・なす	だし
13 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	にんじん・ブロッコリー たまねぎ	だし
15 月	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
16 火	お粥 ほうれん草のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・ほうれんそう たまねぎ	だし
17 水	お粥 トマトのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・こまつな	だし
18 木	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
19 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
20 土	お粥 キャベツのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・キャベツ・大根	だし
22 月	お粥 にんじんのペースト 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
23 火	お粥 たまねぎのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし
24 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・にんじん・大根	だし
25 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	キャベツ・たまねぎ	だし
26 金	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・チンゲンサイ	だし
27 土	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
29 月	お粥 にんじんのペースト 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
30 火	お粥 大根のペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・なす	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
123 kcal	2.6 g	0.5 g	14 mg	0.4 mg	67 μg	0.04 mg	0.02 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いません。