

7月 給食献立表

2020年

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 水	お粥 ジャガイモのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
2 木	お粥 トマトのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・キャベツ	だし
3 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・ジャガイモ	にんじん・こまつな	だし
4 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	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
6 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
7 火	お粥 かぼちゃのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・かぼちゃ ほうれんそう	だし
8 水	お粥 さつまいものペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・たまねぎ	だし
9 木	お粥 豆腐のペースト こまつなの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・こまつな	だし
10 金	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	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
11 土	お粥 たまねぎのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし
13 月	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
14 火	お粥 豆腐のペースト なすの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・なす	だし
15 水	お粥 キャベツのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	キャベツ・たまねぎ	だし
16 木	お粥 ジャガイモのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・ほうれんそう	だし
17 金	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	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
18 土	お粥 たまねぎのペースト ちんげんさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	だし
20 月	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
21 火	お粥 なすのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	トマト・なす	だし
22 水	お粥 こまつなのペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	こまつな・にんじん	だし
25 土	お粥 豆腐のペースト こまつなの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・こまつな	だし
27 月	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
28 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・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
29 水	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
30 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・にんじん	だし
31 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	トマト・にんじん・キャベツ	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	0.4 g	16 mg	0.4 mg	80 μg	0.04 mg	0.03 mg	7 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。