

9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	火	お粥 ジャがいものペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャがいも	にんじん・大根	だし
2	水	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
3	木	お粥 にんじんのペースト 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	金	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・ジャがいも	ブロッコリー・たまねぎ	だし
5	土	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
7	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
8	火	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・ジャがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
9	水	お粥 トマトのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・なす	だし
10	木	お粥 白菜のペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・キャベツ	だし
11	金	お粥 にんじんのペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	だし
12	土	お粥 ブロッコリーのペースト ジャがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャがいも	ブロッコリー・たまねぎ	だし
14	月	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
15	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
16	水	お粥 さつまいも だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・大根	だし
17	木	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
18	金	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
19	土	お粥 なすのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・なす・はくさい	だし
23	水	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
24	木	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
25	金	お粥 ジャがいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャがいも	にんじん・ほうれんそう	だし
26	土	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
28	月	お粥 なすのペースト ジャがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャがいも	にんじん・なす	だし
29	火	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
30	水	お粥 トマトのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・はくさい	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	64 μg	0.04 mg	0.02 mg	6 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。