

# 10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
1	木	お粥 ジャガイモのペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・かぼちゃ
2	金	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
3	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
5	月	お粥 キャベツのペースト なすのみそ汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・なす
6	火	お粥 ブロッコリーのペースト 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
7	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
8	木	お粥 かぼちゃのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	日本かぼちゃ・にんじん・大根
9	金	お粥 なすのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・なす・たまねぎ
10	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	ブロッコリー・にんじん・キャベツ
12	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
13	火	お粥 たまねぎのペースト さつまいものみそ汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・たまねぎ
14	水	お粥 さつまいものペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・キャベツ
15	木	お粥 にんじんのペースト 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
16	金	お粥 さつまいものペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・はくさい
19	月	お粥 にんじんのペースト 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
20	火	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	キャベツ・たまねぎ
21	水	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	たまねぎ・トマト
22	木	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・さつまいも	なす
23	金	お粥 白菜のペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	はくさい・にんじん
24	土	お粥 にんじんのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう
26	月	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
27	火	お粥 大根のペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・大根・はくさい
28	水	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
29	木	お粥 にんじんのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	大根・にんじん
30	金	お粥 たまねぎのペースト 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
31	土	お粥 チンゲン菜のペースト 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

## ☆ 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
124 kcal	2.6 g	0.5 g	14 mg	0.4 mg	70 μg	0.04 mg	0.03 mg	6 mg