

11月 給食献立表

2020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)
2	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	にんじん・キャベツ	だし
4	水	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
5	木	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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
6	金	お粥 ブロッコリーのペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー	だし
7	土	お粥 たまねぎのペースト 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
9	月	お粥 大根のペースト たまねぎのみそ汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・たまねぎ	だし
10	火	お粥 にんじんのペースト 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
11	水	お粥 さつまいものペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
12	木	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
13	金	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	にんじん・ブロッコリー はくさい	だし
14	土	お粥 じゃがいもペースト ほうれんそうの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	だし
16	月	お粥 キャベツのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん	だし
17	火	お粥 にんじんのペースト かぶのみそ汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・かぶ	だし
18	水	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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
19	木	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・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
20	金	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・トマト・たまねぎ	だし
21	土	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
24	火	お粥 かぶのペースト こまつなの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・かぶ・こまつな	だし
25	水	お粥 じゃがいものペースト たまねぎの味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし
26	木	お粥 さつまいものペースト はくさいの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・はくさい	だし
27	金	お粥 ほうれんそうのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん	だし
28	土	お粥 キャベツのペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ	だし
30	月	お粥 かぼちゃのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	かぼちゃ・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
124 kcal	2.6 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	71 μg	0.04 mg	0.02 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。