

2021年

1月 給食献立表

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)
5 火	お粥 大根のペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・大根・なす	だし
6 水	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
7 木	お粥 大根のペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・ほうれんそう	だし
8 金	お粥 白菜のペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・大根	だし
9 土	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
12 火	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
13 水	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	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ	だし
14 木	お粥 たら煮つけ キャベツの味噌汁		たら・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
15 金	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
16 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	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし
18 月	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
19 火	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	大根・にんじん・かぼちゃ	だし
20 水	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
21 木	お粥 にんじんのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・はくさい	だし
22 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
23 土	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	にんじん・たまねぎ・こまつな	だし
25 月	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
26 火	お粥 じゃがいものペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし
27 水	お粥 白菜のペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	はくさい・にんじん	だし
28 木	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
29 金	お粥 大根のペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・キャベツ	だし
30 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

☆ 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	2.7 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	85 μg	0.04 mg	0.03 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。