

2021年

## 4月 給食献立表

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 木	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
2 金	お粥 ジャガイモのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん	だし
3 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
5 月	お粥 たまねぎのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
6 火	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	だし
7 水	お粥 大根のペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・こまつな	だし
8 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
9 金	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	たまねぎ・かぼちゃ	だし
10 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
12 月	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
13 火	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	だし
14 水	お粥 ジャガイモのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・キャベツ	だし
15 木	お粥 白菜のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・たまねぎ	だし
16 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	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
17 土	お粥 キャベツのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・こまつな	だし
19 月	お粥 かぼちゃのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	かぼちゃ・たまねぎ	だし
20 火	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・たまねぎ	だし
21 水	お粥 にんじんのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・なす	だし
22 木	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	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	だし
23 金	お粥 大根のペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	大根・にんじん	だし
24 土	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・トマト・たまねぎ	だし
26 月	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	トマト・にんじん・たまねぎ	だし
27 火	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
28 水	お粥 キャベツのペースト さつまいもの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	キャベツ	だし
30 金	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

## ☆ 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	72 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。