

2021年

6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)
1	火	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
2	水	お粥 かぼちゃのペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・なす	だし
3	木	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	たまねぎ	だし
4	金	お粥 トマトのペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・かぼちゃ	だし
5	土	お粥 さつまいものペースト チンゲン菜の味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	たまねぎ・チンゲンサイ	だし
7	月	お粥 にんじんのペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	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	キャベツ・トマト・たまねぎ	だし
9	水	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	にんじん・たまねぎ・キャベツ	だし
10	木	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
11	金	お粥 にんじんのペースト 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
12	土	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	にんじん・ブロッコリー たまねぎ	だし
14	月	お粥 トマトのペースト ちんげんさいの味噌汁		淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・チンゲンサイ	だし
15	火	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
16	水	お粥 かぼちゃのペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	だし
17	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	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	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 キャベツのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・キャベツ・大根	だし
21	月	お粥 トマトのペースト だいごんの味噌汁		淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ・大根	だし
22	火	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	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
24	木	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	にんじん・キャベツ	だし
25	金	お粥 豆腐のペースト 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	にんじん	だし
26	土	お粥 じゃがいものペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし
28	月	お粥 こまつなのペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・なす	だし
29	火	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
30	水	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・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	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
125 kcal	2.5 g	0.5 g	13 mg	0.4 mg	66 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。