

# 5月 給食献立表

2021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	(その他の食品)
1 土	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
6 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	にんじん・たまねぎ	だし
7 金	お粥 じゃがいものペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも・さつまいも	にんじん	だし
8 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
10 月	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	だし
11 火	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	だし
12 水	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	キャベツ・にんじん	だし
13 木	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	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
14 金	お粥 キャベツのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん ほうれんそう	だし
15 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	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	だし
17 月	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
18 火	お粥 小松菜のペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	こまつな・にんじん	だし
19 水	お粥 にんじんのペースト じゃがいもの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし
20 木	お粥 たまねぎのペースト 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
21 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	トマト・ブロッコリー	だし
22 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	トマト・にんじん・たまねぎ	だし
24 月	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
25 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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
26 水	お粥 なすのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	なす	だし
27 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・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし
28 金	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	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ	だし
29 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	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
31 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	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
126 kcal	2.6 g	0.5 g	14 mg	0.4 mg	68 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いません。