

2021年

## 8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)
2	月	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ	だし
3	火	お粥 さつまいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう	だし
4	水	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
5	木	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
6	金	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	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
10	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
11	水	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
12	木	お粥 にんじんのペースト 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
13	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	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	だし
14	土	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
16	月	お粥 にんじんのペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
17	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・かぼちゃ・たまねぎ	だし
18	水	お粥 こまつなのペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・こまつな・かぼちゃ	だし
19	木	お粥 トマトのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ	だし
20	金	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
21	土	お粥 なすのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・なす	だし
23	月	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
24	火	お粥 さつまいものペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・こまつな	だし
25	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
26	木	お粥 キャベツのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・なす	だし
27	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
28	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	ブロッコリー・にんじん ほうれんそう	だし
30	月	お粥 こまつなのペースト 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん	だし
31	火	お粥 かぼちゃのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・大根	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	79 μg	0.04 mg	0.03 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。