

7月 給食献立表

2021年

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	木	お粥 トマトのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・キャベツ	だし
2	金	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・じゃがいも	にんじん・こまつな	だし
3	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
5	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
6	火	お粥 かぼちゃのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ	だし
7	水	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・にんじん	だし
8	木	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
9	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	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ	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 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
13	火	お粥 豆腐のペースト なすの味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・なす	だし
14	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・たまねぎ	だし
15	木	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
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・トマト・たまねぎ	だし
17	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
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・にんじん	だし
20	火	お粥 こまつなのペースト 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
21	水	お粥 ほうれんそうのペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん かぼちゃ	だし
24	土	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
26	月	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
27	火	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
28	水	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
29	木	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
30	金	お粥 トマトのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・キャベツ	だし
31	土	お粥 たまねぎのペースト ほうれんそう味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	だし

☆ 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	2.6 g	0.5 g	16 mg	0.4 mg	80 μg	0.04 mg	0.03 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。