

9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 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
2 木	お粥 にんじんのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
3 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・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	だし
4 土	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 月	お粥 こまつなのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん	だし
7 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・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
8 水	お粥 トマトのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・なす	だし
9 木	お粥 白菜のペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・キャベツ	だし
10 金	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	だし
11 土	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	ブロッコリー・たまねぎ	だし
13 月	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
14 火	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
15 水	お粥 トマトのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・トマト	だし
16 木	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	たまねぎ・にんじん・こまつな	だし
17 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
18 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・ブロッコリー ほうれんそう	だし
21 火	お粥 トマトのペースト 豆腐の味噌汁	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	トマト・ブロッコリー	だし
22 水	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
24 金	お粥 じゃがいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	だし
25 土	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
27 月	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
28 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・にんじん・たまねぎ	だし
29 水	お粥 トマトのペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	トマト・にんじん	だし
30 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

☆ 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	2.8 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	70 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。