

10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 金	お粥 さつまいものペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・かぼちゃ	だし
2 土	お粥 にんじんのペースト 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
4 月	お粥 ブロッコリーのペースト 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん	だし
5 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	ブロッコリー・にんじん	だし
6 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
7 木	お粥 かぼちゃのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	日本かぼちゃ・にんじん・大根	だし
8 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
9 土	お粥 ブロッコリーのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん キャベツ	だし
11 月	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
12 火	お粥 大根のペースト キャベツのみそ汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・キャベツ	だし
13 水	お粥 キャベツのペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	大根・キャベツ	だし
14 木	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
16 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
18 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	トマト・にんじん	だし
19 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	にんじん・キャベツ・たまねぎ	だし
20 水	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	たまねぎ・トマト	だし
21 木	お粥 さつまいものペースト なすの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	なす	だし
22 金	お粥 白菜のペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	はくさい・にんじん	だし
23 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	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	だし
25 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
26 火	お粥 ほうれんそうのペースト ちんげんさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん チンゲンサイ	だし
27 水	お粥 ちんげんさいのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん ほうれんそう	だし
28 木	お粥 大根のペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	大根・ほうれんそう	だし
29 金	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
30 土	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	チンゲンサイ・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	2.6 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	76 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おりません。