

11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	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	にんじん・キャベツ	だし
2	火	お粥 たまねぎのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし
4	木	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
5	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	たまねぎ・ブロッコリー	だし
6	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
8	月	お粥 大根のペースト たまねぎのみそ汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・たまねぎ	だし
9	火	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
10	水	お粥 さつまいものペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
11	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
12	金	お粥 たまねぎのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・はくさい	だし
13	土	お粥 豆腐のペースト ほうれんそうの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・ほうれんそう	だし
15	月	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
16	火	お粥 大根のペースト かぶのみそ汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・かぶ	だし
17	水	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
18	木	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	トマト・たまねぎ	だし
19	金	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・トマト・たまねぎ	だし
20	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
22	月	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
24	水	お粥 じゃがいものペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	ブロッコリー・かぼちゃ	だし
25	木	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・さつまいも	にんじん・ほうれんそう	だし
26	金	お粥 キャベツのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん	だし
27	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・にんじん	だし
29	月	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
30	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	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
125 kcal	2.6 g	0.5 g	14 mg	0.4 mg	71 μg	0.04 mg	0.02 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。