

12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 ジャガイモのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・ほうれんそう	だし
2	木	お粥 トマトのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・トマト	だし
3	金	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
4	土	お粥 さつまいものペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	たまねぎ・なす	だし
6	月	お粥 大根のペースト ほうれんそうのみそ汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・ほうれんそう	だし
7	火	お粥 ほうれんそうのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	ほうれんそう・にんじん	だし
8	水	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
9	木	お粥 にんじんのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・大根	だし
10	金	お粥 ジャガイモのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・はくさい	だし
11	土	お粥 キャベツのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん ほうれんそう	だし
13	月	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
14	火	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	にんじん・ブロッコリー	だし
15	水	お粥 トマトのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・なす	だし
16	木	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
17	金	お粥 にんじんのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
18	土	お粥 ちんげんさいのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん キャベツ	だし
20	月	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
21	火	お粥 ジャガイモのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
22	水	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・ジャガイモ	にんじん・キャベツ	だし
23	木	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
24	金	お粥 大根のペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・はくさい	だし
25	土	お粥 トマトのペースト ほうれん草の味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・トマト・ほうれんそう	だし
27	月	お粥 キャベツのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	キャベツ・にんじん	だし
28	火	お粥 にんじんのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	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	0.4 g	14 mg	0.4 mg	80 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。