

1月 給食献立表

2022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)
5 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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	だし
6 木	お粥 大根のペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・ほうれん草	だし
7 金	お粥 白菜のペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・大根	だし
8 土	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	たまねぎ・にんじん・キャベツ	だし
11 火	お粥 ほうれん草のペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	ほうれん草・にんじん	だし
12 水	お粥 白菜のペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい・たまねぎ	だし
13 木	お粥 ジャガイモのペースト 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
14 金	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
15 土	お粥 にんじんのペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ ほうれん草	だし
17 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
18 火	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
19 水	お粥 たまねぎのペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・にんじん	だし
20 木	お粥 にんじんのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・はくさい	だし
21 金	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 土	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	にんじん・たまねぎ・こまつな	だし
24 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
25 火	お粥 ジャガイモのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん	だし
26 水	お粥 白菜のペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	はくさい・にんじん	だし
27 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	たまねぎ・にんじん	だし
28 金	お粥 大根のペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	大根・にんじん・キャベツ	だし
29 土	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
31 月	お粥 たまねぎのペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・にんじん	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
122 kcal	2.5 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	84 μg	0.04 mg	0.02 mg	5 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。