

2022年

3月 給食献立表

長寿院保育園初期

日 曜	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)
1 火	お粥 ジャガイモのペースト だいごんの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・大根	だし
2 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
3 木	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
4 金	お粥 にんじんのペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・大根	だし
5 土	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
7 月	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
8 火	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 水	お粥 かぼちゃのペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・かぼちゃ	だし
10 木	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	にんじん・キャベツ・たまねぎ	だし
11 金	お粥 たまねぎのペースト はくさいの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・はくさい	だし
12 土	お粥 かぶのペースト ほうれん草の味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・かぶ・ほうれん草	だし
14 月	お粥 にんじんのペースト 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
15 火	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
16 水	お粥 はくさいのペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	はくさい・かぼちゃ	だし
17 木	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	大根・にんじん・たまねぎ	だし
18 金	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
19 土	お粥 トマトのペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米	トマト・たまねぎ・キャベツ	だし
22 火	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
23 水	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	たまねぎ・キャベツ	だし
24 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・ジャガイモ	にんじん	だし
25 金	お粥 たまねぎのペースト チンゲン菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	だし
26 土	お粥 ブロッコリーのペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・ブロッコリー	だし
28 月	お粥 さつまいものペースト キャベツの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・キャベツ	だし
29 火	お粥 チンゲン菜のペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・チンゲンサイ	だし
30 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
31 木	お粥 大根のペースト ジャガイモの味噌汁		淡色辛みそ	米・ジャガイモ	大根・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
87 kcal	2.0 g	0.4 g	13 mg	0.4 mg	67 μg	0.04 mg	0.01 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。