

2022年

5月 給食献立表

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)
2	月	お粥 にんじんのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
6	金	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
7	土	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
9	月	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
10	火	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
11	水	お粥 キャベツのペースト 大根の味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん・大根	だし
12	木	お粥 じゃがいものペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし
13	金	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
14	土	お粥 たまねぎのペースト 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
16	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
17	火	お粥 小松菜のペースト じゃがいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	こまつな・にんじん	だし
18	水	お粥 にんじんのペースト じゃがいもの味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし
19	木	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
20	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	トマト・ブロッコリー	だし
21	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
23	月	お粥 じゃがいものペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし
24	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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
25	水	お粥 なすのペースト 豆腐の味噌汁		絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	なす	だし
26	木	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・じゃがいも	にんじん・キャベツ	だし
27	金	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	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ	だし
28	土	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
30	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
31	火	お粥 白菜のペースト たまねぎの味噌汁		淡色辛みそ	米	はくさい・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
120 kcal	2.6 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	75 μg	0.04 mg	0.02 mg	7 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。