

2022年

## 6月 給食献立表

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 小松菜のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・たまねぎ	だし
2	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	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし
3	金 お粥 トマトのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	トマト・にんじん	だし
4	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	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし
6	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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
7	火 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
8	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	にんじん・たまねぎ・キャベツ	だし
9	木 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
10	金 お粥 たまねぎのペースト 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
11	土 お粥 ブロッコリーのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・ブロッコリー こまつな	だし
13	月 お粥 トマトのペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・かぼちゃ	だし
14	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
15	水 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
16	木 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
17	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
18	土 お粥 トマトのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	たまねぎ・トマト	だし
20	月 お粥 豆腐のペースト なすの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・なす	だし
21	火 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	ブロッコリー・たまねぎ	だし
22	水 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	トマト・なす	だし
23	木 お粥 キャベツのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・キャベツ・こまつな	だし
24	金 お粥 にんじんのペースト かぼちゃの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・かぼちゃ	だし
25	土 お粥 かぼちゃのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん ほうれんそう	だし
27	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・トマト・たまねぎ	だし
28	火 お粥 ほうれんそうのペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	ほうれんそう・にんじん	だし
29	水 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
30	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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	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
119 kcal	2.6 g	0.5 g	16 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。