

2022年

## 7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 金	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・じゃがいも	にんじん・こまつな	だし
2 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
4 月	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
5 火	お粥 かぼちゃのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・かぼちゃ・キャベツ	だし
6 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
7 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
8 金	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	ブロッコリー・にんじん たまねぎ	だし
9 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
11 月	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
12 火	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
13 水	お粥 キャベツのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
14 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
15 金	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
16 土	お粥 たまねぎのペースト 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
18 月	お粥 かぼちゃのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん	だし
19 火	お粥 こまつなのペースト 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
20 水	お粥 ほうれんそうのペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん かぼちゃ	だし
21 木	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
22 金	お粥 こまつなのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん	だし
23 土	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
25 月	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
26 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	トマト・たまねぎ	だし
27 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	ブロッコリー・にんじん	だし
28 木	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
29 金	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・にんじん・キャベツ	だし
30 土	お粥 たまねぎのペースト ほうれんそう味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	だし

## ☆ 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	64 μg	0.03 mg	0.01 mg	3 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。