

8月 給食献立表

2022年

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 月	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
2 火	お粥 さつまいものペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・かぼちゃ	だし
3 水	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
4 木	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
5 金	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
6 土	お粥 ほうれんそうのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	だし
8 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
9 火	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・さといも	にんじん・たまねぎ	だし
10 水	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
12 金	お粥 トマトのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・トマト・なす	だし
13 土	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
15 月	お粥 なすのペースト だいごんの味噌汁	淡色辛みそ	米	なす・にんじん・大根	だし
16 火	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
17 水	お粥 こまつなのペースト とうがんの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・こまつな・とうがん	だし
18 木	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・たまねぎ	だし
19 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	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
20 土	お粥 なすのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・なす	だし
22 月	お粥 さつまいものペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
23 火	お粥 トマトのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・こまつな	だし
24 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・にんじん	だし
25 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	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
26 金	お粥 ブロッコリーのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん ほうれんそう	だし
27 土	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	ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ	だし
29 月	お粥 こまつなのペースト 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん	だし
30 火	お粥 かぼちゃのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・大根	だし
31 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

☆ 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	2 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。