

# 9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 木	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
2 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	かぼちゃ・ブロッコリー たまねぎ	だし
3 土	お粥 にんじんのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
5 月	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
6 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	はくさい・たまねぎ	だし
7 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
8 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	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	だし
9 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
10 土	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
12 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
13 火	お粥 じゃがいものペースト 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
14 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	にんじん・たまねぎ	だし
15 木	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
16 金	お粥 たまねぎのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
17 土	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	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	だし
20 火	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
21 水	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	たまねぎ・にんじん	だし
22 木	お粥 じゃがいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・ほうれんそう	だし
24 土	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
26 月	お粥 トマトのペースト はくさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・トマト・はくさい	だし
27 火	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・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ	だし
28 水	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
29 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
30 金	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

## ☆ 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
118 kcal	2.6 g	0.5 g	15 mg	0.4 mg	61 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。