

# 10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 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
3 月	お粥 大根のペースト 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	大根・にんじん	だし
4 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	にんじん・たまねぎ	だし
5 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
6 木	お粥 こまつなのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・はくさい	だし
7 金	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	にんじん・かぼちゃ ほうれんそう	だし
8 土	お粥 にんじんのペースト 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
11 火	お粥 豆腐のペースト さつまいものみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
12 水	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	キャベツ	だし
13 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
14 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
15 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	キャベツ・ブロッコリー たまねぎ	だし
17 月	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	キャベツ・にんじん	だし
18 火	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	にんじん・ブロッコリー	だし
19 水	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
20 木	お粥 なすのペースト ほうれんそうの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	なす・ほうれんそう	だし
21 金	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
22 土	お粥 トマトのペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・大根	だし
24 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
25 火	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	キャベツ・にんじん・こまつな	だし
26 水	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	なす・にんじん	だし
27 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	にんじん・キャベツ・かぼちゃ	だし
28 金	お粥 さつまいものペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・はくさい	だし
29 土	お粥 ちんげんさいのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ	だし
31 月	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	にんじん・かぼちゃ・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	16 mg	0.4 mg	59 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。