

5月 給食献立表

2023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 人参のペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・大根	だし
2 火	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
6 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
8 月	お粥 じゃがいものペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ	だし
9 火	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
10 水	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	キャベツ・にんじん・たまねぎ	だし
11 木	お粥 人参のペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	だし
12 金	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
13 土	お粥 たまねぎ はくさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし
15 月	お粥 豆腐のペースト さつまいもの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
16 火	お粥 小松菜のペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・かぼちゃ	だし
17 水	お粥 人参のペースト 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
18 木	お粥 キャベツのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん ほうれんそう	だし
19 金	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
20 土	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
22 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
23 火	お粥 人参のペースト 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
24 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
25 木	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
26 金	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
27 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	ブロッコリー・にんじん こまつな	だし
29 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
30 火	お粥 さといものペースト 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
31 水	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・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
119 kcal	2.6 g	0.5 g	16 mg	0.4 mg	69 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。