

2023年

## 4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	土	お粥 さつまいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう	
3	月	お粥 ブロッコリーのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん はくさい	
4	火	お粥 にんじんのペースト 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	
5	水	ごはん 大根のペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・こまつな	
6	木	お粥 トマトのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト	
7	金	お粥 キャベツのペースト かぼちやの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・キャベツ・かぼちや	
8	土	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	
10	月	お粥 キャベツのペースト 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	
11	火	お粥 さといものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・さといも	にんじん・ほうれんそう	
12	水	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	
13	木	お粥 たまねぎのペースト 小松菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・こまつな	
14	金	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	
15	土	お粥 キャベツのペースト ちんげんさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	キャベツ・にんじん チンゲンサイ	
17	月	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・ほうれんそう・たまねぎ	
18	火	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	
19	水	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	
20	木	お粥 人参のペースト ちんげんさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	
21	金	お粥 大根のペースト かぼちやの味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・かぼちや	
22	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・トマト・たまねぎ	
24	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	
25	火	お粥 人参のペースト 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	
26	水	お粥 キャベツのペースト かぼちやの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・キャベツ・かぼちや	
27	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	
28	金	お粥 人参のペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	

## ☆ 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	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。