

6月 給食献立表

2023年

長寿院保育園初期

日 曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:潤子をととのえる	(その他の食品)
1 木		お粥 人参のペースト 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
2 金		お粥 トマトのペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	トマト・にんじん	だし
3 土		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	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	だし
5 月		お粥 人参のペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
6 火		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
7 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	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし
8 木		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
9 金		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	だし
10 土		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
12 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
13 火		お粥 人参のペースト さといもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さといも	たまねぎ・にんじん	だし
14 水		お粥 人参のペースト なすの味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
15 木		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
16 金		お粥 人参のペースト 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
17 土		お粥 たまねぎのペースト 白菜の味噌汁		淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・はくさい	だし
19 月		お粥 人参のペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・たまねぎ	だし
20 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
21 水		お粥 さつまいものペースト ちんげんさいの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・チンゲンサイ	だし
22 木		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	にんじん・キャベツ・こまつな	だし
23 金		お粥 トマトのペースト かぼちゃの味噌汁		淡色辛みそ	米	にんじん・トマト・かぼちゃ	だし
24 土		お粥 なすのペースト ほうれんそうの味噌汁		淡色辛みそ	米・じゃがいも	なす・ほうれんそう	だし
26 月		お粥 トマトのペースト だいごんの味噌汁		淡色辛みそ	米	キャベツ・トマト・大根	だし
27 火		お粥 ほうれんそうのペースト さつまいもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さつまいも	ほうれんそう・にんじん	だし
28 水		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	トマト・たまねぎ	だし
29 木		お粥 大根のペースト さといもの味噌汁		淡色辛みそ	米・さといも	大根・にんじん	だし
30 金		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	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	2.5 g	0.4 g	14 mg	0.4 mg	62 μg	0.03 mg	0.00 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。