

2023年

## 8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 火	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	にんじん・かぼちゃ	だし
2 水	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
3 木	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
4 金	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	だし
5 土	お粥 ブロッコリーのペースト ちんげんさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ	だし
7 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
8 火	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
9 水	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
10 木	お粥 トマトのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・トマト・なす	だし
12 土	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	トマト・にんじん・チンゲンサイ	だし
14 月	お粥 なすのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	なす・にんじん・たまねぎ	だし
15 火	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	たまねぎ・かぼちゃ ほうれんそう	だし
16 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	にんじん・トマト・たまねぎ	だし
17 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	トマト・たまねぎ	だし
18 金	お粥 ほうれんそうのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	だし
19 土	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	にんじん・なす	だし
21 月	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
22 火	お粥 トマトのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・こまつな	だし
23 水	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	だし
24 木	お粥 ほうれんそうのペースト さといもの味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん たまねぎ	だし
25 金	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
26 土	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・トマト	だし
28 月	お粥 人参のペースト 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん	だし
29 火	お粥 かぼちゃのペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・こまつな	だし
30 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
31 木	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

## ☆ 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	15 mg	0.4 mg	62 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。