

# 7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	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
3	月	お粥 トマトのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト	だし
4	火	お粥 かぼちゃのペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ	だし
5	水	お粥 人参のペースト 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
6	木	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	だし
7	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
8	土	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
10	月	お粥 さつまいものペースト こまつなの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	こまつな	だし
11	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
12	水	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	かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう	だし
13	木	お粥 ほうれんそうのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・ほうれんそう	だし
14	金	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	トマト・たまねぎ	だし
15	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	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	だし
18	火	お粥 かぼちゃのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん	だし
19	水	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	たまねぎ・にんじん	だし
20	木	お粥 トマトのペースト さといもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さといも	トマト・にんじん	だし
21	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
22	土	お粥 人参のペースト 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
24	月	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
25	火	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
26	水	お粥 なすのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	なす・にんじん	だし
27	木	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
28	金	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
29	土	お粥 人参のペースト ほうれんそう味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	だし
31	月	お粥 トマトのペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	トマト・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
120 kcal	2.6 g	0.5 g	16 mg	0.4 mg	63 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。