

2023年

9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	金	お粥 人参のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ	だし
2	土	お粥 白菜のペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・なす	だし
4	月	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
5	火	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
6	水	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
7	木	お粥 かぼちゃのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	だし
8	金	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
9	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	キャバツ・たまねぎ	だし
11	月	お粥 トマトのペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	トマト・にんじん・はくさい	だし
12	火	お粥 じゃがいものペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・こまつな	だし
13	水	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	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	だし
14	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	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	だし
15	金	お粥 たまねぎのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・大根	だし
16	土	お粥 ブロッコリーのペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	だし
19	火	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	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	だし
20	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
21	木	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
22	金	お粥 人参のペースト 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
25	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	にんじん・トマト	だし
26	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
27	水	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
28	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
29	金	お粥 かぼちゃのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	だし
30	土	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

☆ 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	15 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。