

2023年

10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)
2	月	お粥 大根のペースト 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	大根・にんじん	だし
3	火	お粥 ジャガイモのペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
4	水	お粥 かぼちゃのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	かぼちゃ・にんじん	だし
5	木	お粥 小松菜のペースト 白菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	こまつな・にんじん・はくさい	だし
6	金	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・かぼちゃ ほうれんそう	だし
7	土	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
10	火	お粥 豆腐のペースト さつまいものみそ汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん	だし
11	水	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
12	木	お粥 ジャガイモのペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ・さつまいも	にんじん	だし
13	金	お粥 人参のペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	たまねぎ・にんじん	だし
14	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	キャベツ・ブロッコリー たまねぎ	だし
16	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
17	火	お粥 たまねぎのペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	にんじん・たまねぎ	だし
18	水	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
19	木	お粥 なすのペースト こまつなの味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	なす・こまつな	だし
20	金	お粥 たまねぎのペースト なすの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・にんじん・なす	だし
21	土	お粥 トマトのペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米	たまねぎ・トマト・大根	だし
23	月	お粥 人参のペースト 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
24	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
25	水	お粥 人参のペースト ジャガイモの味噌汁	淡色辛みそ	米・ジャガイモ	なす・にんじん	だし
26	木	お粥 大根のペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・かぼちゃ	だし
27	金	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
28	土	お粥 チンゲン菜のペースト たまねぎの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ	だし
30	月	お粥 人参のペースト こまつなの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・かぼちゃ・こまつな	だし
31	火	お粥 人参のペースト 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

☆ 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	65 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がありますので、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。