

12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 金	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
2 土	お粥 さつまいものペースト かぶの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	たまねぎ・かぶ	だし
4 月	お粥 人参のペースト 白菜のみそ汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・はくさい	だし
5 火	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
6 水	お粥 かぼちゃのペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・かぶ・キャベツ	だし
7 木	お粥 ほうれんそうのペースト ちんげんさいの味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん チンゲンサイ	だし
8 金	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・キャベツ	だし
9 土	お粥 ブロッコリーのペースト 豆腐の味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	ブロッコリー・にんじん	だし
11 月	お粥 かぼちゃのペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米	かぼちゃ・にんじん・大根	だし
12 火	お粥 人参のペースト こまつなのみそ汁	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 白菜のペースト だいごんの味噌汁	淡色辛みそ	米	はくさい・にんじん・こまつな	だし
14 木	お粥 じゃがいものペースト かぶの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	かぼちゃ・かぶ	だし
15 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・たまねぎ ほうれんそう	だし
16 土	お粥 チンゲン菜のペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	チンゲンサイ・にんじん キャベツ	だし
18 月	お粥 大根のペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	大根・にんじん・ほうれんそう	だし
19 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	にんじん・かぼちゃ・こまつな	だし
20 水	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・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	だし
21 木	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
22 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
23 土	お粥 人参のペースト キャベツの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・ブロッコリー キャベツ	だし
25 月	お粥 さつまいものペースト 大根の味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・大根	だし
26 火	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	にんじん・たまねぎ・こまつな	だし
27 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	にんじん・たまねぎ	だし
28 木	お粥 大根のペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米	にんじん・大根・ほうれんそう	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	0.4 g	16 mg	0.4 mg	64 μg	0.03 mg	0.01 mg	3 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。