

2023年

11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	水	お粥 人参のペースト 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
2	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
4	土	お粥 鶏と野菜の煮物 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
6	月	お粥 さつまいものペースト だいこんのみそ汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・大根	だし
7	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
8	水	お粥 じゃがいものペースト だいこんの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・大根	だし
9	木	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
10	金	お粥 小松菜のペースト さつまいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・こまつな	だし
11	土	お粥 ほうれんそうのペースト 小松菜の味噌汁	淡色辛みそ	米	ほうれんそう・にんじん こまつな	だし
13	月	お粥 じゃがいものペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん	だし
14	火	お粥 人参のペースト 大根のみそ汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・かぶ	だし
15	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
16	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
17	金	お粥 人参のペースト 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
18	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
20	月	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
21	火	お粥 たまねぎのペースト 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
22	水	お粥 白菜のペースト 豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	米	にんじん・はくさい	だし
24	金	お粥 じゃがいものペースト かぼちゃの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ	だし
25	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
27	月	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
28	火	お粥 さつまいものペースト ほうれんそうの味噌汁	淡色辛みそ	米・さつまいも	にんじん・ほうれんそう	だし
29	水	お粥 たまねぎのペースト 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
30	木	お粥 白菜のペースト じゃがいもの味噌汁	淡色辛みそ	米・じゃがいも	はくさい・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	73 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。