

🐟 2023年5月 中期 🐟

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		午前食	午後食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	鶏肉と野菜のつぶし粥 大根煮	つぶし粥 玉葱スープ しらすとじゃが芋煮	鶏ひき肉 しらす	かゆ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん
2	火	つぶし粥 じゃが芋スープ 高野豆腐ときゃべつだし煮	鶏野菜のつぶし粥 人参スープ	高野豆腐 鶏ひき肉	かゆ じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな
6	土	しらすのつぶし粥 白菜スープ	つぶし粥 きゃべつスープ お麩と人参のだし煮	しらす	かゆ	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ
8	月	つぶし粥 きゃべつスープ 鶏ささみと青梗菜煮	しらすのつぶし粥 パナナ	ささみ しらす	かゆ 片栗粉	キャベツ チンゲンサイ にんじん パナナ
9	火	つぶし粥 南瓜スープ 鱈と人参煮	つぶし粥 小松菜スープ 鶏ひき肉ときゃべつ煮	鱈 鶏ひき肉	かゆ	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ
10	水	鶏野菜煮込みうどん じゃが芋煮	つぶし粥 白菜スープ 高野豆腐とトマトのだし煮	鶏ひき肉 高野豆腐	うどん じゃがいも かゆ	たまねぎ にんじん はくさい トマト
11	木	つぶし粥 大根スープ かれいと玉葱煮	パン粥 お麩スープ リンゴ	かれい	かゆ 食パン	だいこん たまねぎ にんじん かぶ リンゴ
12	金	つぶし粥 さつまいもスープ しらすとほうれん草煮	豆腐パンケーキ 玉葱スープ	しらす 豆腐	かゆ さつまいも 薄力粉	ほうれんそう にんじん バナナ たまねぎ
13	土	つぶし粥 人参スープ 鶏ひき肉とじゃが芋煮	つぶし粥 もやしスープ お麩と南瓜のだし煮	鶏ひき肉	かゆ じゃがいも	にんじん もやし かぼちゃ
15	月	つぶし粥 かぶスープ しらすとトマト煮	つぶし粥 もやしスープ 鶏ささみと小松菜煮	しらす ささみ	かゆ 片栗粉	かぶ トマト はくさい もやし こまつな
16	火	鶏肉のつぶし粥 リンゴ	つぶし粥 アスパラスープ お麩と人参のだし煮	鶏ひき肉	かゆ	たまねぎ ブロッコリー りんご アスパラガス にんじん
17	水	つぶし粥 大根スープ 鱈とさつまいも煮	豆腐つぶし粥 パナナ	鱈 豆腐	かゆ さつまいも	だいこん ほうれんそう バナナ
18	木	つぶし粥 人参スープ 鶏ささみと青梗菜煮	つぶし粥 じゃが芋スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮	ささみ 高野豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう
19	金	つぶし粥 小松菜スープ かれいと白菜煮	つぶし粥 鶏汁 さつまいも煮	かれい 鶏ひき肉	かゆ さつまいも	こまつな はくさい にんじん
20	土	つぶし粥 ほうれん草スープ お麩と玉葱のだし煮	つぶし粥 白菜スープ しらすともやし煮	しらす	かゆ	ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい もやし
22	月	しらす野菜煮込みうどん 人参煮	つぶし粥 人参スープ 高野豆腐とブロッコリーのだし煮	しらす 高野豆腐	うどん かゆ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー
23	火	つぶし粥 大根スープ 鶏ひき肉とトマト煮	つぶし粥 小松菜スープ しらすとじゃが芋煮	鶏ひき肉 しらす	かゆ じゃがいも	だいこん トマト キャベツ こまつな
24	水	つぶし粥 アスパラスープ 豆腐とほうれん草のだし煮	パン粥 さつまいもスープ 鶏ひき肉と白菜煮	豆腐 鶏ひき肉	かゆ さつまいも 食パン	アスパラガス ほうれんそう はくさい
25	木	魚のつぶし粥 じゃが芋煮	つぶし粥 南瓜スープ お麩と大根のだし煮	鱈	かゆ じゃがいも	こまつな にんじん かぼちゃ だいこん
26	金	つぶし粥 白菜スープ 鶏ささみと人参煮	豆腐パンケーキ 玉葱スープ	ささみ 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉 薄力粉	はくさい にんじん パナナ たまねぎ
27	土	つぶし粥 もやしスープ しらすときゃべつ煮	つぶし粥 ほうれん草スープ 高野豆腐と人参のだし煮	しらす 高野豆腐	かゆ	もやし キャベツ にんじん ほうれんそう
29	月	つぶし粥 茄子スープ 豆腐ときゃべつのだし煮	つぶし粥 南瓜スープ 鶏ささみとトマト煮	豆腐 ささみ	かゆ 片栗粉	なす キャベツ かぼちゃ トマト
30	火	つぶし粥 人参スープ 鱈と大根煮	つぶし粥 小松菜スープ 高野豆腐とじゃが芋のだし煮	鱈 高野豆腐	かゆ じゃがいも	にんじん だいこん こまつな
31	水	鶏野菜煮込みうどん リンゴ	つぶし粥 人参スープ お麩とほうれん草のだし煮	鶏ひき肉	うどん かゆ	かぼちゃ たまねぎ リンゴ にんじん ほうれんそう

調味料: 昆布だしを使用しています

栄養価: カロリー 123cal たんぱく質 5.6g 脂質 1.4g 炭水化物 23.8g カルシウム 44mg 食塩 0.3g

HOSFEX