

🐟 2023年5月 後期 🐟

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	鶏肉と野菜の全粥 ステック大根	全粥 玉葱の味噌汁 しらすとじゃが芋の塩煮	鶏ひき肉 みそ しらす	かゆ 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん
2	火	全粥 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐ときゃべつの煮物	豚野菜の全粥 人参スープ	みそ 高野豆腐 豚ひき肉	かゆ じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ
6	土	しらすの全粥 白菜の味噌汁	全粥 きゃべつスープ お麩と人参の味噌煮	しらす みそ	かゆ 砂糖	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ ピーマン
8	月	全粥 きゃべつスープ 鶏ささみと青梗菜のケチャップ 煮	しらすとわかめの全粥 パナナ	ささみ しらす わかめ	かゆ	キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし パナナ
9	火	全粥 南瓜の味噌汁 たらと人参の煮物	全粥 小松菜スープ 豚ひき肉ときゃべつの味噌煮	みそ たら 豚ひき肉	かゆ	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ しめじ
10	水	鶏野菜うどん ステックじゃが芋	全粥 白菜の味噌汁 高野豆腐とトマトの煮物	鶏ひき肉 あおのり みそ 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 キャベツ
11	木	全粥 大根の味噌汁 かれいと玉葱のミルク煮	スティックパン お麩スープ りんご	みそ かれい 牛乳	かゆ 片栗粉 食パン	だいこん たまねぎ にんじん かぶ キャベツ りんご
12	金	全粥 さつま芋の味噌汁 しらすとほうれん草の塩煮	豆腐パンケーキ 野菜スープ	みそ しらす 豆腐	かゆ さつまいも 薄力粉 じゃがいも	ほうれんそう にんじん バナナ たまねぎ
13	土	全粥 人参の味噌汁 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物	全粥 もやしスープ お麩と南瓜の味噌煮	みそ 鶏ひき肉	かゆ じゃがいも	にんじん もやし かぼちゃ ねぎ
15	月	全粥 かぶの味噌汁 しらすとトマトの塩煮	全粥 もやしの味噌汁 豚ひき肉と小松菜の煮物	みそ しらす 豚ひき肉	かゆ	かぶ トマト はくさい もやし こまつな にんじん
16	火	鶏肉のミルク粥 りんご	全粥 アスパラスープ お麩と人参の味噌煮	鶏ひき肉 牛乳 チーズ みそ	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 ピーマン
17	水	全粥 大根の味噌汁 鱈とさつま芋の煮物	豆腐全粥 パナナ	みそ 鱈 豆腐	かゆ さつまいも	だいこん ほうれんそう にんじん パナナ
18	木	全粥 人参スープ 鶏ささみと青梗菜のケチャップ 煮	全粥 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物	ささみ みそ 高野豆腐	かゆ じゃがいも	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう
19	金	全粥 小松菜スープ かれいと白菜の味噌煮	全粥 豚汁 さつま芋の甘煮	かれい みそ 豚ひき肉	かゆ さつまいも 砂糖	こまつな はくさい にんじん ほうれんそう
20	土	全粥 ほうれん草の味噌汁 お麩と玉葱の煮物	全粥 白菜スープ しらすともやしの煮物	みそ 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	鮭のクリームパスタ ステック人参	全粥 人参の味噌汁 高野豆腐とブロッコリーの煮物	鮭 牛乳 みそ チーズ 高野豆腐	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 かゆ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー
23	火	全粥 大根の味噌汁 鶏ひき肉とトマトの煮物	全粥 小松菜スープ しらすとじゃが芋の味噌煮	みそ 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 にんじん
24	水	全粥 アスパラスープ 豆腐とほうれん草の煮物	スティックパン さつま芋の味噌汁 豚ひき肉と白菜のケチャップ煮	豆腐 みそ 豚ひき肉	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 たまねぎ
25	木	鱈と海苔の全粥 ステックじゃが芋	全粥 南瓜の味噌汁 お麩と大根の煮物	鱈 あおのり みそ	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	全粥 白菜の味噌汁 鶏ささみと人参の塩煮	豆腐パンケーキ 野菜スープ	みそ ささみ 豆腐	かゆ じゃがいも 薄力粉	はくさい にんじん パナナ たまねぎ
27	土	全粥 もやしスープ しらすときゃべつの味噌煮	全粥 ほうれん草の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	しらす みそ 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	全粥 茄子の味噌汁 豆腐ときゃべつの煮物	全粥 南瓜スープ 鶏ささみとトマトの塩煮	みそ 豆腐 ささみ	かゆ	なす キャベツ かぼちゃ トマト
30	火	全粥 人参スープ 鱈と大根の味噌煮	全粥 小松菜の味噌汁 高野豆腐とじゃが芋の煮物	鱈 みそ 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	鶏野菜味噌うどん りんご	全粥 人参の味噌汁 お麩とほうれん草の煮物	鶏ひき肉 みそ	うどん かゆ	かぼちゃ たまねぎ りんご にんじん ほうれんそう

調味料: 昆布だし、塩、砂糖、醤油、味噌、ケチャップを使用しています

栄養価: カロリー 167cal たんぱく質 7.9g 脂質 2.2g 炭水化物 31.5g カルシウム 61mg 食塩 0.8g

HOSFEX