

10月 献立表～乳児期～

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	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
2	月	しらす 牛乳	ご飯 大根の中華スープ 豚肉の甘み そ炒め 中華サラダ りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 豚もも みそ	ごはん ごま油 調合油 砂糖 さつまいも バター	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ 赤ピーマン ほうれ んそう コーン りんご
3	火	蒸しじゃが芋 牛乳	ツナと茄子のトマトパスタ コンソメ スープ みかんヨーグルト 麦茶	きつねおにぎり 牛乳	牛乳 ツナ ヨーグルト 油揚げ	じゃがいも マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 調合油 ごはん	たまねぎ なす しめじ はくさい にんじん グリンピース み かん缶
4	水	オレンジ 牛乳	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏の唐揚げ 切 干大根の胡麻和え りんご 麦茶	カップケーキ(卵不使用 2) 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも	ごはん 片栗粉 調合油 ごま 砂糖 薄力粉	オレンジ かぼちゃ たまねぎ 切干大根 ブロッコリー にん じん りんご
5	木	バナナ 牛乳	ご飯 お麩の味噌汁 豆腐ハンバーグ しらす和え なし 麦茶	きな粉クッキー(卵不使 用) 牛乳	牛乳 みそ 豆腐 豚ひき肉 ひじき 釜揚げしらす きなこ	ごはん お麩 片栗粉 薄力粉 調合油 砂糖	バナナ ほうれんそう にんじ ん たまねぎ はくさい きゅう り なし
6	金	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 鮭の塩焼き 海 苔和え バナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 高野豆腐 みそ さけ 焼きのり チーズ	さつまいも ごはん 砂糖 ホットケーキミックス 調合油	にんじん えのきたけ ねぎ ト マト たまねぎ キャベツ パナ ナ
7	土	りんご 麦茶	ピーマンそぼろ丼 ほうれん草の味噌 汁 チーズ 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶	豚ひき肉 みそ チーズ ツナ	ごはん 砂糖 ごま油 マヨ ネーズ(卵なし)	りんご ピーマン ほうれんそう にんじん
10	火	しらす 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の照り 焼き パンプキンサラダ りんご 麦茶	焼きドーナッツ 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 鶏 もも 卵 豆腐	ごはん マヨネーズ(卵なし) ホットケーキミックス 砂糖 調 合油 粉糖	キャベツ ねぎ かぼちゃ に んじん きゅうり たまねぎ レーズン りんご
11	水	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 茄子の味噌汁 鮭の甘酢あん かけ おかか和え バナナ 麦茶	パンケーキ1 牛乳	牛乳 みそ たら かつお節	さつまいも ごはん 片栗粉 調合油 砂糖 薄力粉	なす だいこん たまねぎ に んじん 赤ピーマン もやし ほう れんそう バナナ
12	木	りんご 牛乳	ドライカレー ジャーマンポテト(ツナ) ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ツナ ヨーグ ルト ひじき 油揚げ	ごはん 調合油 じゃがいも 砂糖	りんご たまねぎ にんじん ピーマン コーン
13	金	バナナ 牛乳	ご飯 きのこのすまし汁 鮭の味噌 チーズ焼き 春雨サラダ オレンジ 麦 茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 さけ みそ パルメザン チーズ ロースハム	ごはん はるさめ 砂糖 ごま 油 調合油 薄力粉 片栗粉 バター ごま	バナナ しめじ はくさい きゅ うり にんじん オレンジ
14	土	オレンジ 牛乳	チャーハン キャベツの中華スープ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 チーズ ツナ	ごはん 調合油 ごま油	オレンジ にんじん たまねぎ コーン キャベツ かぶ
16	月	しらす 牛乳	ご飯 もやしの味噌汁 豚の生姜焼き コールスローサラダ バナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚 もも 卵	ごはん 薄力粉 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ホット ケーキミックス	もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 黄ピーマン キャ ベツ にんじん コーン パナ ナ
17	火	オレンジ 牛乳	ご飯 きゃべつスープ オムレツ 納豆 和え ジャムヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 卵 豚ひき肉 納豆 ヨーグルト きなこ	ごはん じゃがいも 砂糖 い ちごジャム マカロニ・スパゲッ ティ	オレンジ キャベツ ねぎ たま ねぎ グリンピース 赤ピーマ ン ほうれんそう にんじん だい こん
18	水	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 お麩の味噌汁 さわらのパン粉 焼き 胡麻和え りんご 麦茶	チーズクッキー 牛乳	牛乳 みそ さわら パルメザ ンチーズ	さつまいも ごはん お麩 薄 力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ごま バター	さやいんげん ブロッコリー コーン りんご
19	木	蒸しじゃが芋 牛乳	けんちんうどん トマトの甘酢サラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ	じゃがいも うどん 砂糖 調合 油 ごはん	だいこん はくさい にんじん ねぎ トマト もやし きゅうり オレンジ ゆかり
20	金	バナナ 牛乳	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とピーマ ンの味噌マヨガーリック おかか和え りんご 麦茶	しらすトースト 牛乳	牛乳 豆腐 鶏もも みそ か つお節 釜揚げしらす 焼きの り	ごはん 薄力粉 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 食パン	バナナ にんじん ピーマン なす たまねぎ はくさい きゅ うり りんご
21	土	オレンジ 牛乳	和風ツナ野菜丼 大根の味噌汁 人 参のマヨサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 ツナ 油揚げ みそ チーズ わかめ	ごはん マヨネーズ(卵なし) 砂糖	オレンジ はくさい にんじん しめじ だいこん チンゲンサ イ コーン
23	月	しらす 牛乳	ご飯 青梗菜の味噌汁 和風ミート ローフ フレンチサラダ オレンジ 麦 茶	ヨーグルトケーキ 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚 ひき肉 豆腐 ヨーグルト	ごはん 片栗粉 砂糖 ホット ケーキミックス いちごジャム 調合油	チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコ リー きゅうり コーン オレン ジ
24	火	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 白菜のすまし汁 さわらのもみじ 焼き おかか和え りんご 麦茶	ボンデケーキジョ 牛乳	牛乳 さわら みそ ひじき 油 揚げ かつお節 パルメザン チーズ チーズ	さつまいも ごはん マヨネー ズ(卵なし) 砂糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉	はくさい しめじ にんじん ほう れんそう もやし りんご
25	水	オレンジ 牛乳	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏のバーベ キューソース キャベツのゆかり和え バナナ 麦茶	チャーハン 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも ツナ	ごはん 調合油 砂糖 ごま油	オレンジ かぼちゃ たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン キャ ベツ さやいんげん にんじん ゆかり バナナ こまつな
26	木	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 肉豆腐 アスパ ラソテー みかんヨーグルト 麦茶	カップケーキ(卵不使用) 牛乳	牛乳 わかめ みそ 豆腐 豚 ばら ヨーグルト	じゃがいも ごはん 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ アスパラガス に んじん みかん缶
27	金	バナナ 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き マヨポンサラダ りんご 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	牛乳 みそ さば 卵	ごはん さつまいも マヨネー ズ(卵なし) 薄力粉 砂糖 パ ター	バナナ キャベツ えのきたけ たまねぎ きゅうり りんご ほう れんそう
28	土	りんご 牛乳	チキンライス にんじんのスープ チー ズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	牛乳 鶏もも チーズ	ごはん 調合油 ごま	りんご たまねぎ にんじん ピーマン コーン
30	月	しらす 牛乳	ご飯 だいこんの味噌汁 焼肉炒め ひじきの味噌和え バナナ 麦茶	さつま芋蒸しパン2 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚 もも ひじき	ごはん 調合油 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス さつまいも	だいこん ねぎ たまねぎ に んじん さやいんげん ほうれ んそう バナナ
31	火	オレンジ 牛乳	ハロウィンカレー 白菜のサラダ ぶど うゼリー 麦茶	南瓜クッキー 牛乳	牛乳 鶏もも	ごはん じゃがいも 調合油 砂糖 ぶどうジュース 薄力粉 バター	オレンジ にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい きゅうり コーン かぼちゃ

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ペーキングパウダー、ココア、イナアガーを使用しています

栄養価: カロリー 462cal たんぱく質 17.7g 脂質 14.3g 炭水化物 71.4g カルシウム 215mg 食塩 1.3g

HOSFEX