

# 10月 献立表～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	カや体温のもとになる	体の調子を整える
2 月	全粥 人参の味噌汁 しらすとキャベツ煮	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	みそ 釜揚げしらす 鶏ひき肉	かゆ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう りんご
3 火	全粥 玉葱の味噌汁 かれいと茄子のケチャップ煮	全粥 お麩のスープ ステック人参	みそ かれい	かゆ じゃがいも お麩	たまねぎ なす はくさい にんじん
4 水	全粥 人参の味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物	全粥 玉葱スープ 鶏ひき肉とブロッコリーのミルク煮	みそ 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	かゆ 片栗粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー
5 木	全粥 白菜スープ お麩と人参の煮物	全粥 玉葱の味噌汁 しらすとほうれん草の煮物	みそ 釜揚げしらす	かゆ お麩	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう
6 金	全粥 玉葱スープ 鱈との味噌煮	全粥 白菜の味噌汁 高野豆腐とさつま芋の煮物	たら みそ 高野豆腐	かゆ さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい
7 土	全粥 人参の味噌汁 鶏ひき肉とほうれん草の煮物	しらす全粥 りんご煮	みそ 鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ 砂糖	にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご
10 火	全粥 きゃべつ味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	みそ 豆腐 鶏ひき肉	かゆ	キャベツ かぼちゃ にんじん りんご
11 水	全粥 ほうれん草スープ 鱈とさつま芋のミルク煮	全粥 大根の味噌汁 お麩と茄子の煮物	たら みそ 牛乳	かゆ さつまいも 片栗粉 お麩	ほうれんそう にんじん だいこん なす
12 木	全粥 玉葱の味噌汁 鶏ひき肉とじゃがいものケチャップ煮	全粥 じゃが芋スープ 高野豆腐と人参の味噌煮	みそ 鶏ひき肉 高野豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん
13 金	全粥 白菜スープ お麩との煮物	たらと白菜の全粥 パナナ	たら	かゆ お麩 砂糖	はくさい にんじん たまねぎ パナナ
14 土	全粥 かぶの味噌汁 豆腐とキャベツの煮物	全粥 人参スープ 鶏ひき肉とかぶの煮物	みそ 豆腐 鶏ひき肉	かゆ	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ
16 月	全粥 きゃべつスープ しらすと南瓜の煮物	全粥 玉葱スープ お麩とキャベツの味噌煮	釜揚げしらす みそ	かゆ お麩	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ
17 火	全粥 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物	鶏ひき肉の全粥 ステック人参	みそ 高野豆腐 鶏ひき肉	かゆ じゃがいも	ほうれんそう にんじん だいこん
18 水	全粥 玉葱スープ かれいとブロッコリーのミルク煮	全粥 大根の味噌汁 お麩とさつま芋の煮物	かれい みそ 牛乳	かゆ 片栗粉 お麩 さつまいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん
19 木	全粥 白菜の味噌汁 高野豆腐と大根の煮物	鶏野菜うどん ステックじゃが芋	みそ 高野豆腐 鶏ひき肉	かゆ うどん じゃがいも	はくさい だいこん にんじん
20 金	全粥 白菜スープ 豆腐と茄子の味噌煮	全粥 玉葱の味噌汁 しらすと白菜の煮物	豆腐 みそ 釜揚げしらす	かゆ	はくさい なす にんじん たまねぎ
21 土	全粥 ほうれん草の味噌汁 鶏ひき肉と大根の煮物	全粥 人参スープ お麩と白菜の味噌煮	みそ 鶏ひき肉	かゆ お麩	ほうれんそう だいこん にんじん はくさい たまねぎ
23 月	全粥 玉葱の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	全粥 じゃが芋スープ 豆腐と人参の味噌煮	みそ 釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん
24 火	全粥 ほうれん草スープ 鱈とじゃが芋のミルク煮	全粥 白菜の味噌汁 高野豆腐とさつま芋の煮物	たら みそ 牛乳 高野豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉 さつまいも	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ
25 水	全粥 人参の味噌汁 鶏ひき肉とキャベツのケチャップ煮	しらす全粥 パナナ	みそ 鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ 砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ パナナ
26 木	全粥 大根スープ 豆腐との味噌煮	全粥 玉葱の味噌汁 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物	豆腐 みそ 鶏ひき肉	かゆ じゃがいも	だいこん はくさい にんじん たまねぎ
27 金	全粥 きゃべつ味噌汁 かれいとほうれん草の煮物	全粥 人参スープ 高野豆腐とさつま芋の味噌煮	みそ かれい 高野豆腐	かゆ さつまいも	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん
28 土	全粥 玉葱スープ 鶏ひき肉とじゃがいもの味噌煮	豆腐の全粥 りんご煮	鶏ひき肉 みそ 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい りんご
30 月	全粥 大根の味噌汁 しらすとほうれん草の煮物	全粥 玉葱スープ お麩との味噌煮	みそ 釜揚げしらす	かゆ お麩 さつまいも	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ
31 火	全粥 白菜スープ 鶏ひき肉とブロッコリーのミルク煮	全粥 人参の味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物	鶏ひき肉 みそ 牛乳 高野豆腐	かゆ 片栗粉	はくさい ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップを使用しています

栄養価: カロリー 165cal たんぱく質 7.9g 脂質 2.2g 炭水化物 30.9g カルシウム 56mg 食塩 0.8g

**HOSFEX**