

10月 献立表～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	カや体温のもとになる	体の調子を整える
2 月	つぶし粥 人参スープ しらすのキャベツ煮	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	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	つぶし粥 玉葱スープ かわいいの茄子煮	つぶし粥 お麩のスープ 人参煮	かわいい	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	つぶし粥 大根スープ 高野豆腐の南瓜煮	つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のプロッコリー煮	高野豆腐 鶏ひき肉	かゆ	だいこん かぼちゃ たまねぎ プロッコリー にんじん
5 木	つぶし粥 白菜スープ お麩の人参煮	つぶし粥 玉葱スープ しらすのほうれん草煮	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	つぶし粥 玉葱スープ たらとキャベツ煮	つぶし粥 白菜スープ 高野豆腐のさつま芋煮	たら 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	つぶし粥 人参煮 鶏ひき肉のほうれん草煮	しらすのつぶし粥 りんご煮	鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご
10 火	つぶし粥 きゃべつスープ 豆腐の南瓜煮	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	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	つぶし粥 ほうれん草スープ 鱈のさつま芋煮	つぶし粥 大根スープ お麩の茄子煮	たら	かゆ さつまいも お麩	ほうれんそう にんじん だいこん なす
12 木	つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のじゃがいも煮	つぶし粥 じゃが芋スープ 高野豆腐の人参煮	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	つぶし粥 白菜スープ お麩の煮	たらのつぶし粥 パナナ	たら	かゆ お麩	はくさい にんじん たまねぎ パナナ
14 土	つぶし粥 かぶスープ 豆腐のキャベツ煮	つぶし粥 人参スープ 鶏ひき肉のかぶ煮	豆腐 鶏ひき肉	かゆ	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ
16 月	つぶし粥 きゃべつスープ しらすの南瓜煮	つぶし粥 玉葱スープ お麩のキャベツ煮	釜揚げしらす	かゆ お麩	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ
17 火	つぶし粥 じゃが芋スープ 高野豆腐のほうれん草煮	鶏肉のつぶし粥 人参煮	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	つぶし粥 玉葱スープ かわいいのプロッコリー煮	つぶし粥 大根スープ お麩のさつま芋煮	かわいい	かゆ 片栗粉 お麩 さつまいも	たまねぎ プロッコリー にんじん だいこん
19 木	つぶし粥 白菜スープ 高野豆腐の大根煮	鶏野菜煮込みうどん じゃが芋煮	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	つぶし粥 白菜スープ 豆腐の茄子煮	つぶし粥 玉葱スープ しらすの白菜煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ	はくさい なす にんじん たまねぎ
21 土	つぶし粥 ほうれん草スープ 鶏ひき肉の大根煮	つぶし粥 人参スープ お麩の白菜煮	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	つぶし粥 玉葱スープ しらすのプロッコリー煮	つぶし粥 じゃが芋スープ 豆腐の煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ プロッコリー にんじん
24 火	つぶし粥 ほうれん草スープ たらとじゃが芋煮	つぶし粥 白菜スープ 高野豆腐のさつま芋煮	たら 高野豆腐	かゆ じゃがいも 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	つぶし粥 人参スープ 鶏ひき肉のキャベツ煮	しらすのつぶし粥 パナナ	鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ パナナ
26 木	つぶし粥 大根スープ 豆腐の白菜煮	つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のじゃが芋煮	豆腐 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	つぶし粥 きゃべつスープ かわいいのほうれん草煮	つぶし粥 人参スープ 高野豆腐のさつま芋煮	かわいい 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	つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のじゃが芋煮	豆腐のつぶし粥 りんご煮	鶏ひき肉 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	つぶし粥 大根スープ しらすの煮	つぶし粥 玉葱スープ お麩のさつま芋煮	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	つぶし粥 白菜スープ 鶏ひき肉の煮	つぶし粥 人参スープ 高野豆腐の煮	鶏ひき肉 高野豆腐	かゆ	はくさい プロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ

調味料：昆布だしを使用しています

栄養価：カロリー 125cal たんぱく質 5.2g 脂質 1.6g 炭水化物 24.7g カルシウム 37mg 食塩 0.2g

HOSFEX