

10月 献立表～初期～🍁

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		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	ペースト粥 人参ペースト きゃべつペースト			かゆ おもゆ	にんじん キャベツ
3 火	ペースト粥 ジャが芋ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ ジャがいも	にんじん
4 水	ペースト粥 南瓜ペースト 玉葱ペースト			かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
5 木	ペースト粥 ほうれん草ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ	ほうれんそう にんじん
6 金	ペースト粥 さつまいもペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ さつまいも	にんじん
7 土	ペースト粥 ほうれん草ペースト 南瓜ペースト			かゆ おもゆ	ほうれんそう かぼちゃ
10 火	ペースト粥 人参ペースト 南瓜ペースト			かゆ おもゆ	にんじん かぼちゃ
11 水	ペースト粥 さつまいもペースト ほうれん草ペースト			かゆ おもゆ さつまいも	ほうれんそう
12 木	ペースト粥 人参ペースト ジャが芋ペースト			かゆ おもゆ ジャがいも	にんじん
13 金	ペースト粥 白菜ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ	はくさい にんじん
14 土	ペースト粥 かぶペースト 玉葱ペースト			かゆ おもゆ	かぶ たまねぎ
16 月	ペースト粥 南瓜ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
17 火	ペースト粥 ジャが芋ペースト ほうれん草ペースト			かゆ おもゆ ジャがいも	ほうれんそう
18 水	ペースト粥 さつまいもペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ さつまいも	にんじん
19 木	ペースト粥 ジャが芋ペースト 白菜ペースト			かゆ おもゆ ジャがいも	はくさい
20 金	ペースト粥 人参ペースト 白菜ペースト			かゆ おもゆ	にんじん はくさい
21 土	ペースト粥 ほうれん草ペースト 大根ペースト			かゆ おもゆ	ほうれんそう だいこん
23 月	ペースト粥 ジャが芋ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ ジャがいも	にんじん
24 火	ペースト粥 ほうれん草ペースト 玉葱ペースト			かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
25 水	ペースト粥 南瓜ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
26 木	ペースト粥 大根ペースト ほうれん草ペースト			かゆ おもゆ	だいこん ほうれんそう
27 金	ペースト粥 さつまいもペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ さつまいも	にんじん
28 土	ペースト粥 ジャが芋ペースト 白菜ペースト			かゆ おもゆ ジャがいも	はくさい
30 月	ペースト粥 ほうれん草ペースト さつまいもペースト			かゆ おもゆ さつまいも	ほうれんそう
31 火	ペースト粥 南瓜ペースト 人参ペースト			かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん

栄養価:カロリー 25cal たんぱく質 3.5g 脂質 0g 炭水化物 6.4g カルシウム 4mg 食塩 0g

HOSFEX