

🍏 11月 献立表初～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 |
| 1 | 水 | ペースト粥 さつまいもペースト 玉葱ペースト | | かゆ おもゆ さつまいも | たまねぎ |
| 2 | 木 | ペースト粥 ジャガイモペースト 人参ペースト | | かゆ おもゆ ジャガイモ | にんじん |
| 4 | 土 | ペースト粥 ほうれん草ペースト きゃべつペースト | | かゆ おもゆ | ほうれんそう キャベツ |
| 6 | 月 | ペースト粥 白菜ペースト ジャガイモペースト | | かゆ おもゆ ジャガイモ | はくさい |
| 7 | 火 | ペースト粥 人参ペースト 玉葱ペースト | | かゆ おもゆ | にんじん たまねぎ |
| 8 | 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 |
| 9 | 木 | ペースト粥 大根ペースト 南瓜ペースト | | かゆ おもゆ | だいこん かぼちゃ |
| 10 | 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 |
| 11 | 土 | ペースト粥 玉葱ペースト 人参ペースト | | かゆ おもゆ | たまねぎ にんじん |
| 13 | 月 | ペースト粥 人参ペースト 大根ペースト | | かゆ おもゆ | にんじん だいこん |
| 14 | 火 | ペースト粥 玉葱ペースト きゃべつペースト | | かゆ おもゆ | たまねぎ キャベツ |
| 15 | 水 | 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 |
| 16 | 木 | ペースト粥 南瓜ペースト ほうれん草ペースト | | かゆ おもゆ | かぼちゃ ほうれんそう |
| 17 | 金 | ペースト粥 白菜ペースト さつまいもペースト | | かゆ おもゆ さつまいも | はくさい |
| 18 | 土 | ペースト粥 大根ペースト 人参ペースト | | かゆ おもゆ | だいこん にんじん |
| 20 | 月 | ペースト粥 大根ペースト 人参ペースト | | かゆ おもゆ | だいこん にんじん |
| 21 | 火 | 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 |
| 22 | 水 | 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 |
| 24 | 金 | 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 |
| 25 | 土 | ペースト粥 ジャガイモペースト 白菜ペースト | | かゆ おもゆ ジャガイモ | はくさい |
| 27 | 月 | ペースト粥 南瓜ペースト きゃべつペースト | | かゆ おもゆ | かぼちゃ キャベツ |
| 28 | 火 | ペースト粥 さつまいもペースト 玉葱ペースト | | かゆ おもゆ さつまいも | たまねぎ |
| 29 | 水 | ペースト粥 ジャガイモペースト 人参ペースト | | かゆ おもゆ ジャガイモ | にんじん |
| 30 | 木 | ペースト粥 玉葱ペースト 人参ペースト | | かゆ おもゆ | たまねぎ にんじん |

栄養価: カロリー 24cal たんぱく質 3.3g 脂質 0g 炭水化物 6.1g カルシウム 3mg 食塩 0g

HOSFEX