

# 11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<br>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 | つぶし粥 小松菜スープ お麩のさつまいも煮   | つぶし粥 きゃべつスープ 鱈の人参煮       | たら              | かゆ お麩 さつまいも | こまつな たまねぎ キャベツ<br>にんじん だいこん       |
| 2  | 木 | つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のじゃがいも煮  | しらすのつぶし粥 人参煮             | 鶏ひき肉 釜揚げしらす     | かゆ じゃがいも    | たまねぎ にんじん ほうれんそう                  |
| 4  | 土 | つぶし粥 かぶスープ 鶏ひき肉のキャベツ煮   | 豆腐のつぶし粥 パナナ              | 鶏ひき肉 豆腐         | かゆ          | かぶ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ パナナ      |
| 6  | 月 | つぶし粥 じゃが芋スープ 鶏ひき肉との煮物   | しらすのつぶし粥 人参煮             | 鶏ひき肉 釜揚げしらす     | かゆ じゃがいも    | はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ             |
| 7  | 火 | つぶし粥 きゃべつスープ かれいの大根煮    | つぶし粥 人参スープ お麩の南瓜煮        | かれい             | かゆ お麩       | キャベツ だいこん にんじん<br>かぼちゃ たまねぎ       |
| 8  | 水 | つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のさつまいも煮  | つぶし粥 ほうれん草スープ 高野豆腐の白菜煮   | 鶏ひき肉 高野豆腐       | かゆ さつまいも    | たまねぎ にんじん ほうれんそう<br>はくさい          |
| 9  | 木 | つぶし粥 大根スープ 高野豆腐のブロッコリー煮 | 鶏肉のつぶし粥 りんご煮             | 高野豆腐 鶏ひき肉       | かゆ          | だいこん ブロッコリー にんじん<br>かぼちゃ たまねぎ りんご |
| 10 | 金 | つぶし粥 人参スープ たらとじゃがいも煮    | つぶし粥 きゃべつスープ お麩のキャベツ煮    | たら              | かゆ じゃがいも お麩 | にんじん たまねぎ キャベツ                    |
| 11 | 土 | つぶし粥 玉葱スープ しらすのほうれん草煮   | つぶし粥 大根スープ 鶏ひき肉の人参煮      | 釜揚げしらす 鶏ひき肉     | かゆ          | たまねぎ ほうれんそう にんじん<br>だいこん キャベツ     |
| 13 | 月 | つぶし粥 きゃべつスープ 豆腐の大根煮     | つぶし粥 人参スープ しらすのブロッコリー煮   | 豆腐 釜揚げしらす       | かゆ          | キャベツ だいこん にんじん<br>ブロッコリー たまねぎ     |
| 14 | 火 | つぶし粥 大根スープ かれいのキャベツ煮    | つぶし粥 玉葱スープ お麩のさつまいも煮     | かれい             | かゆ お麩 さつまいも | だいこん キャベツ にんじん<br>たまねぎ            |
| 15 | 水 | つぶし粥 じゃが芋スープ 高野豆腐のたまねぎ煮 | つぶし粥 人参スープ しらすのほうれんそう煮   | 高野豆腐 釜揚げしらす     | かゆ じゃがいも    | たまねぎ にんじん ほうれんそう                  |
| 16 | 木 | 鶏野菜煮込みうどん 人参煮           | つぶし粥 ほうれん草スープ 高野豆腐の大根煮   | 鶏ひき肉 高野豆腐       | うどん かゆ      | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう だいこん     |
| 17 | 金 | つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のさつまいも煮  | つぶし粥 白菜スープ お麩のキャベツ煮      | 鶏ひき肉            | かゆ さつまいも お麩 | たまねぎ はくさい キャベツ<br>にんじん            |
| 18 | 土 | つぶし粥 大根スープ 豆腐のほうれん草煮    | しらすのつぶし粥 パナナ             | 豆腐 釜揚げしらす       | かゆ          | だいこん ほうれんそう たまねぎ<br>にんじん パナナ      |
| 20 | 月 | つぶし粥 大根スープ しらすのブロッコリー煮  | つぶし粥 きゃべつスープ 鶏ひき肉のじゃがいも煮 | 釜揚げしらす 鶏ひき肉     | かゆ じゃがいも    | だいこん キャベツ たまねぎ                    |
| 21 | 火 | 鶏肉のつぶし粥 りんご煮            | つぶし粥 きゃべつスープ たらとさつまいも煮   | 鶏ひき肉 たら         | かゆ さつまいも    | ほうれんそう にんじん りんご<br>キャベツ たまねぎ      |
| 22 | 水 | つぶし粥 白菜スープ しらすのじゃがいも煮   | つぶし粥 玉葱スープ 豆腐の南瓜煮        | 釜揚げしらす 豆腐       | かゆ じゃがいも    | はくさい にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ            |
| 24 | 金 | つぶし粥 茄子スープ お麩の煮         | つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のさつまいも煮   | 鶏ひき肉            | かゆ お麩 さつまいも | なす キャベツ にんじん<br>たまねぎ              |
| 25 | 土 | つぶし粥 じゃが芋スープ 鶏ひき肉の白菜煮   | しらすのつぶし粥 人参煮             | 鶏ひき肉 釜揚げしらす     | かゆ じゃがいも    | はくさい にんじん ほうれんそう                  |
| 27 | 月 | つぶし粥 きゃべつスープ しらすの南瓜煮    | 鶏肉のつぶし粥 りんご煮             | 釜揚げしらす 鶏ひき肉     | かゆ          | キャベツ たまねぎ かぼちゃ<br>はくさい にんじん りんご   |
| 28 | 火 | つぶし粥 人参スープ 鱈のキャベツ煮      | つぶし粥 大根スープ お麩とさつまいも煮     | たら              | かゆ お麩 さつまいも | にんじん キャベツ たまねぎ<br>だいこん            |
| 29 | 水 | つぶし粥 白菜スープ 鶏ひき肉のじゃがいも煮  | つぶし粥ほうれん草スープ 高野豆腐の煮      | 鶏ひき肉 高野豆腐       | かゆ じゃがいも    | はくさい にんじん ほうれんそう<br>だいこん          |
| 30 | 木 | つぶし粥 玉葱スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮 | しらすのつぶし粥 りんご煮            | 鶏ひき肉 釜揚げしらす     | かゆ          | たまねぎ ブロッコリー はくさい<br>にんじん りんご      |

調味料: 昆布だしを使用しています

栄養価: カロリー 123cal たんぱく質 5.1g 脂質 1.5g 炭水化物 24.1g カルシウム 34mg 食塩 0.2g

**HOSFEX**