

11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	力や体温のもとに なる	体の調子を整える
1	水	全粥 小松菜の味噌汁 お麩とさつまいもの煮物	全粥 きゃべつスープ 鰯と人参の味噌煮	みそ たら	かゆ お麩 さつまいも	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん だいこん
2	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	しらす全粥 ステック人参	みそ 鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう
4	土	全粥 かぶの味噌汁 豚ひき肉とキャベツの味噌煮	豆腐全粥 パナナ	みそ 豚ひき肉 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	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏ひき肉と白菜の煮物	しらす全粥 ステック人参	みそ 鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも 砂糖	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ
7	火	全粥 きゃべつスープ かれいと大根のミルク煮	全粥 人参の味噌汁 お麩と南瓜の煮物	かれい みそ 牛乳	かゆ 片栗粉 お麩	キャベツ だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ
8	水	全粥 玉葱スープ 鶏ひき肉とさつまいもの煮物	全粥 ほうれん草の味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物	鶏ひき肉 みそ 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 はくさい
9	木	全粥 大根の味噌汁 高野豆腐とブロッコリーの煮物	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	みそ 高野豆腐 鶏ひき肉	かゆ	だいこん ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご
10	金	全粥 人参スープ 鰯とじゃがいものケチャップ煮	全粥 きゃべつの味噌汁 お麩と白菜の煮物	たら みそ	かゆ じゃがいも お麩	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい
11	土	全粥 玉葱の味噌汁 しらすとほうれん草の煮物	全粥 大根スープ 鶏ひき肉と人参の煮物	みそ 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 だいこん キャベツ
13	月	全粥 きゃべつスープ 豆腐と大根の味噌煮	全粥 人参の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	豆腐 みそ 釜揚げしらす	かゆ	キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ
14	火	全粥 大根スープ かれいとのケチャップ煮	全粥 玉葱の味噌汁 お麩とさつまいもの煮物	かれい みそ	かゆ お麩 さつまいも	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ
15	水	全粥 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐とたまねぎの煮物	全粥 人参スープ しらすとほうれん草の煮物	みそ 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	鶏野菜味噌うどん ステック人参	全粥 ほうれん草スープ 高野豆腐と大根の煮物	鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	うどん かゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん
17	金	全粥 玉葱の味噌汁 鶏ひき肉とさつまいものミルク煮	全粥 白菜の味噌汁 お麩とキャベツの煮物	みそ 鶏ひき肉 牛乳	かゆ さつまいも 片栗粉 お麩	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん
18	土	全粥 大根スープ 豆腐とほうれん草の煮物	しらす全粥 パナナ	豆腐 釜揚げしらす	かゆ 砂糖	だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん パナナ
20	月	全粥 大根の味噌汁 しらすとブロッコリーの煮物	全粥 きゃべつスープ 鶏ひき肉とのケチャップ煮	みそ 釜揚げしらす 鶏ひき肉	かゆ じゃがいも	だいこん ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ
21	火	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥 きゃべつの味噌汁 たらとさつまいもの煮物	鶏ひき肉 みそ たら	かゆ さつまいも	ほうれんそう にんじん りんご キャベツ たまねぎ
22	水	全粥 白菜の味噌汁 しらすとじゃがいもの煮物	全粥 玉葱スープ 豆腐と南瓜の味噌煮	みそ 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 かぼちゃ
24	金	全粥 茄子の味噌汁 お麩とキャベツの煮物	全粥 玉葱スープ 鶏ひき肉とさつまいものミルク煮	みそ 鶏ひき肉 牛乳	かゆ お麩 さつまいも 片栗粉	なす キャベツ にんじん たまねぎ だいこん
25	土	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏ひき肉と白菜の煮物	しらす全粥 ステック人参	みそ 鶏ひき肉 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも 砂糖	はくさい にんじん ほうれんそう
27	月	全粥 きゃべつの味噌汁 しらすと南瓜の煮物	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	キャベツ かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん りんご
28	火	全粥 人参スープ 鰯とキャベツのミルク煮	全粥 大根の味噌汁 お麩とさつまいもの煮物	たら みそ 牛乳	かゆ 片栗粉 お麩 さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん
29	水	全粥 白菜スープ 鶏ひき肉とのケチャップ煮	全粥 ほうれん草の味噌汁 高野豆腐との味噌煮	鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	かゆ じゃがいも	はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん
30	木	全粥 玉葱の味噌汁 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物	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	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん りんご

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 162cal たんぱく質 7.7g 脂質 2.2g 炭水化物 30.3g カルシウム 53mg 食塩 0.8g

HOSFEX