

※4月 献立表～中期食～

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 月	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のさつま芋煮	つぶし粥(60) 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 さつまいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー
2 火	つぶし粥(60) 大根スープ かわいいの南瓜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かわいい 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご(ベビーフード)
3 水	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉のかぶ煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのさつま芋煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	はくさい かぶ にんじん たまねぎ
4 木	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のじゃが芋煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のトマト煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ トマト なす
5 金	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉の白菜煮	しらすのつぶし粥 さつま芋煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ
6 土	鶏肉のつぶし粥 人参煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の南瓜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 豆腐	かゆ	ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ
8 月	つぶし粥(60) 大根スープ しらすのさつま芋煮	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉の大根煮	釜揚げしらす 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	だいこん にんじん たまねぎ
9 火	豆腐のつぶし粥 じゃが芋煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ かわいいのトマト煮	豆腐 かわいい	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ トマト
10 水	つぶし粥(60) 玉葱スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 豆腐の白菜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい
11 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉の茄子煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ うどん	キャベツ なす たまねぎ かぼちゃ にんじん りんご(ベビーフード)
12 金	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいのさつま芋煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のほうれん草煮	かわいい 豆腐	かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう
13 土	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉のじゃが芋煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすの南瓜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ
15 月	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のさつま芋煮	つぶし粥(60) 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 さつまいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー
16 火	つぶし粥(60) 大根スープ かわいいの南瓜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かわいい 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご(ベビーフード)
17 水	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉のかぶ煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのさつま芋煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	はくさい かぶ にんじん たまねぎ
18 木	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のじゃが芋煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のトマト煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ トマト なす
19 金	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉の白菜煮	しらすのつぶし粥 さつま芋煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ
20 土	鶏肉のつぶし粥 人参煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の南瓜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 豆腐	かゆ	ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ
22 月	つぶし粥(60) 大根スープ しらすのさつま芋煮	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉の大根煮	釜揚げしらす 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	だいこん にんじん たまねぎ
23 火	豆腐のつぶし粥 じゃが芋煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ かわいいのトマト煮	豆腐 かわいい	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ トマト
24 水	つぶし粥(60) 玉葱スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 豆腐の白菜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい
25 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉の茄子煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ うどん	キャベツ なす たまねぎ かぼちゃ にんじん りんご(ベビーフード)
26 金	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいのさつま芋煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のほうれん草煮	かわいい 豆腐	かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう
27 土	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉のじゃが芋煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすの南瓜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ
30 火	つぶし粥(60) 大根スープ かわいいの南瓜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かわいい 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご(ベビーフード)

調味料:かつおだしを使用しています

栄養価:カロリー 120cal たんぱく質 6.1g 脂質 1.1g 炭水化物 23.3g カルシウム 38mg 食塩 0.1g

**HOSFEX**