

令和8年4月 献立表

中期食

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	つぶし粥(60) 南瓜スープ しらすの白菜煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のかぶ煮	しらす 豆腐	かゆ	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
2 木	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のトマト煮	つぶし粥(60) さつまいもスープ かわいのかぶ煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ じゃがいも さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー
3 金	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐の南瓜煮	鶏むねひき肉 豆腐	うどん(ゆで) かゆ	だいこん にんじん こまつな りんご (ベビーフード) はくさい かぼちゃ たまねぎ
4 土	つぶし粥(60) かぶスープ かわいのカリフラワー煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の茄子煮	かわい 豆腐	かゆ じゃがいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
6 月	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のブロッコリー煮	鶏むねひき肉 豆腐	うどん(ゆで) かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご (ベビーフード) にんじん ブロッコリー たまねぎ
7 火	つぶし粥(60) 茄子スープ かわいトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の白菜煮	かわい 豆腐	かゆ じゃがいも	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん
8 水	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 南瓜スープ しらすのブロッコリー煮	鶏むねひき肉 しらす	かゆ	かぶ にんじん こまつな りんご (ベビーフード) かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ
9 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のさつまいも煮	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	豆腐 鶏むねひき肉	かゆ さつまいも じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー
10 金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かわいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かわい 豆腐	かゆ	かぼちゃ かぶ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん
11 土	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉の白菜煮	つぶし粥(60) かぶスープ かわい茄子煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
13 月	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉のキャベツ煮	つぶし粥(60) 茄子スープ かわい南瓜煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ	にんじん キャベツ カリフラワー なす かぼちゃ たまねぎ
14 火	豆腐のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	豆腐 鶏むねひき肉	かゆ さつまいも	たまねぎ ほうれんそう りんご (ベビーフード) だいこん ブロッコリー にんじん
15 水	つぶし粥(60) 南瓜スープ しらすの白菜煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のかぶ煮	しらす 豆腐	かゆ	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
16 木	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のトマト煮	つぶし粥(60) さつまいもスープ かわいのかぶ煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ じゃがいも さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー
17 金	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐の南瓜煮	鶏むねひき肉 豆腐	うどん(ゆで) かゆ	だいこん にんじん こまつな りんご (ベビーフード) はくさい かぼちゃ たまねぎ
18 土	つぶし粥(60) かぶスープ かわいのカリフラワー煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の茄子煮	かわい 豆腐	かゆ じゃがいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
20 月	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のブロッコリー煮	鶏むねひき肉 豆腐	うどん(ゆで) かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご (ベビーフード) にんじん ブロッコリー たまねぎ
21 火	つぶし粥(60) 茄子スープ かわいトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の白菜煮	かわい 豆腐	かゆ じゃがいも	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん
22 水	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 南瓜スープ しらすのブロッコリー煮	鶏むねひき肉 しらす	かゆ	かぶ にんじん こまつな りんご (ベビーフード) かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ
23 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のさつまいも煮	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	豆腐 鶏むねひき肉	かゆ さつまいも じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー
24 金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かわいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かわい 豆腐	かゆ	かぼちゃ かぶ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん
25 土	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉の白菜煮	つぶし粥(60) かぶスープ かわい茄子煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
27 月	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉のキャベツ煮	つぶし粥(60) 茄子スープ かわい南瓜煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ	にんじん キャベツ カリフラワー なす かぼちゃ たまねぎ
28 火	豆腐のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	豆腐 鶏むねひき肉	かゆ さつまいも	たまねぎ ほうれんそう りんご (ベビーフード) だいこん ブロッコリー にんじん
30 木	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のトマト煮	つぶし粥(60) さつまいもスープ かわいのかぶ煮	鶏むねひき肉 かわい	かゆ じゃがいも さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー

栄養価 : エネルギー 124kcal たんぱく質 6.3g 脂質 1.2g カルシウム 38mg 鉄 0.56mg 食塩 0.1g