

令和8年4月献立表

完了期食

母子愛育会ナーサリールーム

日曜	献立名			あか	黄	みどり
	朝おやつ	昼食	おやつ	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	牛乳	軟飯 わかめのすまし汁 豚肉のバーベキューソース煮 オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 豚ばら さくらえび 豚 ひき肉(赤身) 削り節 あおのり	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 薄力粉 マヨネーズ(卵なし)	だいこん わかめ キャベツ たまねぎ 黄パプリカ(果実、生) オレンジ にんじん
2 木	牛乳	食パン 豆乳コーンスープ タンドリー チキン(豆乳) コールスローサラダ 麦茶	さつま芋ときな粉のステーキ みかん缶 牛乳	牛乳 豆乳 若鶏、むね(皮なし) きなこ	食パン(耳なし) じゃがいも オリーブ油 調合油 砂糖 オレンジジュース さつまいも	たまねぎ コーン にんじん キャベツ レーズン みかん缶
3 金	牛乳	軟飯 白菜の中華スープ 鱈の甘酢あんかけ さつま芋のレーズン煮 パナナ 麦茶	ツナトースト 牛乳	牛乳 たら ツナ	軟めし ごま油 片栗粉 調合油 砂糖 さつまいも 食パン(耳なし) マヨネーズ(卵なし)	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン レーズン パナナ
4 土	牛乳	肉豆腐丼 お麩の味噌汁 なすのごま和え 煮りんご 麦茶	ごま塩おにぎり海苔風味 りんごゼリー 牛乳	牛乳 豆腐 豚もも みそ あおのり	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 お麩 黒すりごま 白ごま リンゴジュース	はくさい たまねぎ にんじん なすり んご
6 月	牛乳	ピーマンそぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 かぼちゃの胡麻和え オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 みそ	軟めし ごま油 砂糖 じゃがいも 黒すりごま 薄力粉 調合油 さつまいも	青ピーマン たまねぎ なす かぼちゃ オレンジ
7 火	牛乳	食パン キャベツといんげんのスープ さけのパン粉焼き ポテトサラダ 麦茶	きつねおにぎり みかん缶 牛乳	牛乳 さけ 油揚げ	食パン(耳なし) 薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 軟めし 調合油	キャベツ さやいんげん きゅうり コーン みかん缶
8 水	牛乳	軟飯 とうふ入りわかめのスープ 豚肉の甘みそ炒め パナナ 麦茶	メロンパントースト 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら みそ	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 食パン(耳なし) バター 薄力粉	わかめ こねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パナナ
9 木	牛乳	しらすとキャベツの Pasta 豆腐の甘酢サラダ オレンジ 麦茶	カレー風味おにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 しらす 豆腐 ツナ	スパゲッティ(ゆで) オリーブ油 片栗粉 砂糖 白すりごま ごま油 軟めし 調合油 ぶどうジュース	キャベツ たまねぎ えのきたけ トマト オレンジ
10 金	牛乳	軟飯 具だくさん炒め味噌汁 たららの漬け焼き はるさめサラダ みかん缶 麦茶	キャロットパウンド ケーキ 牛乳	牛乳 油揚げ みそ たら 豆乳	軟めし さつまいも ごま油 調合油 はるさめ 砂糖 薄力粉	だいこん にんじん はくさい ねぎ きゅうり みかん缶 レーズン
11 土	牛乳	親子丼 さつま汁 ほうれん草のゆかり和え 煮りんご 麦茶	ツナ入りじゃが芋もち 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ ツナ	軟めし 調合油 砂糖 さつまいも ごま油 じゃがいも 片栗粉 バター	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう ゆかり りんご
13 月	牛乳	ツナカレー フレンチサラダ みかんヨーグルト 麦茶	バナナケーキ 牛乳	牛乳 ツナ ヨーグルト きなこ 豆乳	軟めし じゃがいも 調合油 砂糖 薄力粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー みかん缶 パナナ
14 火	牛乳	あんかけうどん 小松菜の卵中華スープ 煮りんご 麦茶	ゆかりおにぎり オレンジゼリー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵	うどん 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 軟めし オレンジジュース	はくさい たまねぎ にんじん もやし ごまつな りんご ゆかり
15 水	牛乳	軟飯 わかめのすまし汁 豚肉のバーベキューソース煮 オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 豚ばら さくらえび 豚 ひき肉(赤身) 削り節 あおのり	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 薄力粉 マヨネーズ(卵なし)	だいこん わかめ キャベツ たまねぎ 黄パプリカ(果実、生) オレンジ にんじん
16 木	牛乳	食パン 豆乳コーンスープ タンドリー チキン(豆乳) コールスローサラダ 麦茶	さつま芋ときな粉のステーキ みかん缶 牛乳	牛乳 豆乳 若鶏、むね(皮なし) きなこ	食パン(耳なし) じゃがいも オリーブ油 調合油 砂糖 オレンジジュース さつまいも	たまねぎ コーン にんじん キャベツ レーズン みかん缶
17 金	牛乳	軟飯 白菜の中華スープ 鱈の甘酢あんかけ さつま芋のレーズン煮 パナナ 麦茶	ツナトースト 牛乳	牛乳 たら ツナ	軟めし ごま油 片栗粉 調合油 砂糖 さつまいも 食パン(耳なし) マヨネーズ(卵なし)	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン レーズン パナナ
18 土	牛乳	肉豆腐丼 お麩の味噌汁 なすのごま和え 煮りんご 麦茶	ごま塩おにぎり海苔風味 りんごゼリー 牛乳	牛乳 豆腐 豚もも みそ あおのり	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 お麩 黒すりごま 白ごま リンゴジュース	はくさい たまねぎ にんじん なすり んご
20 月	牛乳	ピーマンそぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 かぼちゃの胡麻和え オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 みそ	軟めし ごま油 砂糖 じゃがいも 黒すりごま 薄力粉 調合油 さつまいも	青ピーマン たまねぎ なす かぼちゃ オレンジ
21 火	牛乳	食パン キャベツといんげんのスープ さけのパン粉焼き ポテトサラダ 麦茶	きつねおにぎり みかん缶 牛乳	牛乳 さけ 油揚げ	食パン(耳なし) 薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 軟めし 調合油	キャベツ さやいんげん きゅうり コーン みかん缶
22 水	牛乳	軟飯 とうふ入りわかめのスープ 豚肉の甘みそ炒め パナナ 麦茶	メロンパントースト 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら みそ	軟めし 調合油 砂糖 片栗粉 食パン(耳なし) バター 薄力粉	わかめ こねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パナナ
23 木	牛乳	しらすとキャベツの Pasta 豆腐の甘酢サラダ オレンジ 麦茶	カレー風味おにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 しらす 豆腐 ツナ	スパゲッティ(ゆで) オリーブ油 片栗粉 砂糖 白すりごま ごま油 軟めし 調合油 ぶどうジュース	キャベツ たまねぎ えのきたけ トマト オレンジ
24 金	牛乳	軟飯 具だくさん炒め味噌汁 たららの漬け焼き はるさめサラダ みかん缶 麦茶	キャロットパウンド ケーキ 牛乳	牛乳 油揚げ みそ たら 豆乳	軟めし さつまいも ごま油 調合油 はるさめ 砂糖 薄力粉	だいこん にんじん はくさい ねぎ きゅうり みかん缶 レーズン
25 土	牛乳	親子丼 さつま汁 ほうれん草のゆかり和え 煮りんご 麦茶	ツナ入りじゃが芋もち 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ ツナ	軟めし 調合油 砂糖 さつまいも ごま油 じゃがいも 片栗粉 バター	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう ゆかり りんご
27 月	牛乳	ツナカレー フレンチサラダ みかんヨーグルト 麦茶	バナナケーキ 牛乳	牛乳 ツナ ヨーグルト きなこ 豆乳	軟めし じゃがいも 調合油 砂糖 薄力粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー みかん缶 パナナ
28 火	牛乳	あんかけうどん 小松菜の卵中華スープ 煮りんご 麦茶	ゆかりおにぎり オレンジゼリー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵	うどん 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 軟めし オレンジジュース	はくさい たまねぎ にんじん もやし ごまつな りんご ゆかり
30 木	牛乳	食パン 豆乳コーンスープ タンドリー チキン(豆乳) コールスローサラダ 麦茶	さつま芋ときな粉のステーキ みかん缶 牛乳	牛乳 豆乳 若鶏、むね(皮なし) きなこ	食パン(耳なし) じゃがいも オリーブ油 調合油 砂糖 オレンジジュース さつまいも	たまねぎ コーン にんじん キャベツ レーズン みかん缶

調味料:かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価 : エネルギー 363kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.0 カルシウム 183mg 鉄 1.0mg 食塩 1.1g