

令和8年4月 献立表

後期食

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	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1	水	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭と白菜の煮物	全粥(80) トマトスープ 豆腐とかぶの煮物	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
2	木	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と茄子のトマトチーズ煮	全粥(80) さつま芋スープ 鮭とキャベツの煮物	豚 ひき肉(赤身) パルメザンチーズ さけ	かゆ じゃがいも 調合油 さつまいも	なす ビーマン トマト キャベツ カリフラワー
3	金	鶏野菜うどん りんご煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ	だいこん にんじん こまつな りんご はくさい かぼちゃ たまねぎ
4	土	全粥(80) かぶスープ かれいとじゃが芋のケチャップ煮	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
6	月	豚野菜うどん りんご煮	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご にんじん ブロッコリー たまねぎ
7	火	全粥(80) 茄子スープ かれいとじゃが芋のトマトチーズ煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	かれい パルメザンチーズ みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	なす ビーマン トマト たまねぎ はくさい にんじん
8	水	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ 鮭とブロッコリーの味噌煮	鶏むねひき肉 さけ みそ	かゆ 調合油	かぶ にんじん こまつな りんご かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ
9	木	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	全粥(80) 大根スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮	みそ 豆腐 鶏むねひき肉	かゆ さつまいも 調合油 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	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭とかぶの煮物	全粥(80) トマトスープ 豆腐とキャベツの味噌ミルク煮	みそ さけ 豆腐 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	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	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と白菜の煮物	全粥(80) かぶの味噌汁 かれいと茄子の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ かれい	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
13	月	全粥(80) 人参の味噌汁 鶏ひき肉とキャベツの煮物	全粥(80) 茄子スープ かれいと南瓜の味噌ミルク煮	みそ 鶏むねひき肉 かれい 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	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	豆腐全粥 りんご煮	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	たまねぎ ほうれんそう りんご だいこん ブロッコリー にんじん
15	水	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭と白菜の煮物	全粥(80) トマトスープ 豆腐とかぶの煮物	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
16	木	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と茄子のトマトチーズ煮	全粥(80) さつま芋スープ 鮭とキャベツの煮物	豚 ひき肉(赤身) パルメザンチーズ さけ	かゆ じゃがいも 調合油 さつまいも	なす ビーマン トマト キャベツ カリフラワー
17	金	鶏野菜うどん りんご煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ	だいこん にんじん こまつな りんご はくさい かぼちゃ たまねぎ
18	土	全粥(80) かぶスープ かれいとじゃが芋のケチャップ煮	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と茄子の煮物	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
20	月	豚野菜うどん りんご煮	全粥(80) 人参の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	うどん(ゆで) 調合油 かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご にんじん ブロッコリー たまねぎ
21	火	全粥(80) 茄子スープ かれいとじゃが芋のトマトチーズ煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	かれい パルメザンチーズ みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油	なす ビーマン トマト たまねぎ はくさい にんじん
22	水	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ 鮭とブロッコリーの味噌煮	鶏むねひき肉 さけ みそ	かゆ 調合油	かぶ にんじん こまつな りんご かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ
23	木	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	全粥(80) 大根スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮	みそ 豆腐 鶏むねひき肉	かゆ さつまいも 調合油 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	全粥(80) 南瓜の味噌汁 鮭とかぶの煮物	全粥(80) トマトスープ 豆腐とキャベツの味噌ミルク煮	みそ さけ 豆腐 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	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	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と白菜の煮物	全粥(80) かぶの味噌汁 かれいと茄子の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ かれい	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
27	月	全粥(80) 人参の味噌汁 鶏ひき肉とキャベツの煮物	全粥(80) 茄子スープ かれいと南瓜の味噌ミルク煮	みそ 鶏むねひき肉 かれい 牛乳	かゆ 調合油 片栗粉	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	豆腐全粥 りんご煮	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも 調合油	たまねぎ ほうれんそう りんご だいこん ブロッコリー にんじん
30	木	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と茄子のトマトチーズ煮	全粥(80) さつま芋スープ 鮭とキャベツの煮物	豚 ひき肉(赤身) パルメザンチーズ さけ	かゆ じゃがいも 調合油 さつまいも	なす ビーマン トマト キャベツ カリフラワー

調味料 : かつおだし、塩、しょうゆ、ケチャップ、使用しています

栄養価 : エネルギー 195kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.9g カルシウム 58mg 鉄 0.89mg 食塩 0.6g