

# 令和8年5月 献立表

中期(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	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 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 片栗粉	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
2 土	つぶし粥(60) かぶスープ きれ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	きれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
7 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のさつま芋煮	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 片栗粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー
8 金	つぶし粥(60) 南瓜スープ きれいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	きれい 豆腐	かゆ 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
9 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 きれいの茄子煮	鶏むねひき肉 きれい	かゆ じゃがいも 片栗粉	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
11 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 きれいの南瓜煮	鶏むねひき肉 きれい	かゆ 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
12 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 片栗粉	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
13 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 片栗粉	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
14 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) さつま芋スープ きれいのキャベツ煮	鶏むねひき肉 きれい	かゆ じゃがいも 片栗粉 さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー
15 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 片栗粉	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
16 土	つぶし粥(60) かぶスープ きれ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	きれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
18 月	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 片栗粉	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
19 火	つぶし粥(60) 茄子スープ きれいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の白菜煮	きれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん
20 水	鶏野菜煮込みうどん(乾) 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	ベビーうどん(乾) かゆ 片栗粉	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 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のさつま芋煮	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 片栗粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー
22 金	つぶし粥(60) 南瓜スープ きれいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	きれい 豆腐	かゆ 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
23 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 きれいの茄子煮	鶏むねひき肉 きれい	かゆ じゃがいも 片栗粉	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
25 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 きれいの南瓜煮	鶏むねひき肉 きれい	かゆ 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
26 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 片栗粉	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
27 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 片栗粉	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
28 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) さつま芋スープ きれいのキャベツ煮	鶏むねひき肉 きれい	かゆ じゃがいも 片栗粉 さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー
29 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 片栗粉	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
30 土	つぶし粥(60) かぶスープ きれ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	きれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん

調味料:かつおだしを使用しています

栄養価:エネルギー:127kcal たんぱく質:6.4g 脂質1.3g カルシウム:40mg 鉄:0.58mg 食塩:0.1g