

# 令和8年5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	金	牛乳	軟飯 わかめのすまし汁 こいのぼりミートローフ ポパイソテー オレンジ 麦茶	トースト 豆乳ゼリー いちごソースかけ 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) みそ 豆乳	軟めし パン粉 調合油 オリーブ油 食パン 砂糖 いちごジャム	えのきたけ わかめ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン オレンジ
2	土	牛乳	和風ツナ野菜丼 けんちん汁 煮りんご 麦茶	カステラ 牛乳	牛乳 ツナ みそ 豆腐 卵	軟めし 調合油 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 薄力粉	はくさい しめじ 青ピーマン だいこん にんじん こねぎ りんご
7	木	牛乳	軟飯 チンゲン菜の中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 麦茶	ツナトースト みかん缶 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ ロースハム ツナ	軟めし ごま油 砂糖 はるさめ 調合油 食パン(耳なし) 白すりごま マヨネーズ(卵なし)	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり みかん缶
8	金	牛乳	軟飯 塩ちゃんこ汁 鮭の塩焼き パンプキンサラダ オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 さけ	軟めし 調合油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 白すりごま オリーブ油 薄力粉	だいこん もやし こまつな かぼちゃ レーズン オレンジ パナナ
9	土	牛乳	親子丼 なすとお麩のすまし汁 ほうれん草のゆかり和え オレンジ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 油揚げ	軟めし 砂糖 調合油 お麩 ごま油 薄力粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう なす ほうれんそう ゆかり オレンジ
11	月	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ みかんヨーグルト 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 豚もも ヨーグルト きなこ	軟めし 調合油 薄力粉 砂糖 オリーブ油 さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり レーズン オレンジジュース みかん缶
12	火	牛乳	軟飯 具沢山味噌汁 親子煮 ひじき入りのポテトサラダ みかん缶 麦茶	ジャムサンド2 オレンジゼリー 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 卵	軟めし 調合油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 食パン(耳なし) いちごジャム 砂糖	だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ひじき コーン みかん缶 オレンジジュース
13	水	牛乳	肉野菜味噌うどん2 トマトとオクラの胡麻和え オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豚もも 油揚げ みそ 卵	うどん 調合油 片栗粉 白すりごま 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ トマト オクラ オレンジ レーズン
14	木	牛乳	食パン 豆乳スープ たらのかレーマヨ焼き にんじんといんげんの甘煮 オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 豆乳 たら	食パン(耳なし) 調合油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 軟めし リンゴジュース	キャベツ コーン にんじん さや いんげん オレンジ ゆかり
15	金	牛乳	軟飯 わかめと豆腐の味噌汁 和風ミートローフ 切干大根の胡麻和え みかん缶 麦茶	南瓜入り蒸しパン 牛乳	牛乳 豆腐 みそ 合い挽き肉(生)	軟めし パン粉 調合油 片栗粉 白すりごま 砂糖 ごま油 薄力粉	わかめ こねぎ たまねぎ にんじん 切干大根 もやし みかん缶 かぼちゃ
16	土	牛乳	和風ツナ野菜丼 けんちん汁 煮りんご 麦茶	カステラ 牛乳	牛乳 ツナ みそ 豆腐 卵	軟めし 調合油 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 薄力粉	はくさい しめじ 青ピーマン だいこん にんじん こねぎ りんご
18	月	牛乳	ビビンバ丼 もやしのスープ だいこんのツナ和え 麦茶	マカロニきな粉 みかん缶 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 ツナ きなこ	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 白ごま マカロニ(ゆで)	にんじん ほうれんそう もやし わかめ こねぎ だいこん みかん缶
19	火	牛乳	食パン ミネストローネ 鶏肉の漬焼きオレンジ風味 さつまいもの甘煮 パナナ 麦茶	カレー風味おにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 若鶏 もも(皮なし) ツナ	食パン(耳なし) じゃがいも オリーブ油 砂糖 さつまいも 調合油 軟めし リンゴジュース	かぶ たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマトピューレー オレンジジュース パナナ
20	水	牛乳	しらすとキャベツの Pasta トマトの卵スープ 煮りんご 麦茶	ひじきおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 しらす あおのり 卵 油揚げ	スパゲッティ(ゆで) オリーブ油 片栗粉 軟めし 砂糖 ぶどうジュース	キャベツ たまねぎ えのきたけ トマトピューレー りんご ひじき にんじん
21	木	牛乳	軟飯 チンゲン菜の中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 麦茶	ツナトースト みかん缶 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ ロースハム ツナ	軟めし ごま油 砂糖 はるさめ 調合油 食パン(耳なし) 白すりごま マヨネーズ(卵なし)	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり みかん缶
22	金	牛乳	軟飯 塩ちゃんこ汁 鮭の塩焼き パンプキンサラダ オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 さけ	軟めし 調合油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 白すりごま オリーブ油 薄力粉	だいこん もやし こまつな かぼちゃ レーズン オレンジ パナナ
23	土	牛乳	親子丼 なすとお麩のすまし汁 ほうれん草のゆかり和え オレンジ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 油揚げ	軟めし 砂糖 調合油 お麩 ごま油 薄力粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう なす ほうれんそう ゆかり オレンジ
25	月	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ みかんヨーグルト 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 豚もも ヨーグルト きなこ	軟めし 調合油 薄力粉 砂糖 オリーブ油 さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり レーズン オレンジジュース みかん缶
26	火	牛乳	軟飯 具沢山味噌汁 親子煮 ひじき入りのポテトサラダ みかん缶 麦茶	ジャムサンド2 オレンジゼリー 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 卵	軟めし 調合油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 食パン(耳なし) いちごジャム 砂糖	だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ひじき コーン みかん缶 オレンジジュース
27	水	牛乳	肉野菜味噌うどん2 トマトとオクラの胡麻和え オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豚もも 油揚げ みそ 卵	うどん 調合油 片栗粉 白すりごま 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ トマト オクラ オレンジ レーズン
28	木	牛乳	食パン 豆乳スープ たらのかレーマヨ焼き にんじんといんげんの甘煮 オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 豆乳 たら	食パン(耳なし) 調合油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 軟めし リンゴジュース	キャベツ コーン にんじん さや いんげん オレンジ ゆかり
29	金	牛乳	軟飯 わかめと豆腐の味噌汁 和風ミートローフ 切干大根の胡麻和え みかん缶 麦茶	南瓜入り蒸しパン 牛乳	牛乳 豆腐 みそ 合い挽き肉(生)	軟めし パン粉 調合油 片栗粉 白すりごま 砂糖 ごま油 薄力粉	わかめ こねぎ たまねぎ にんじん 切干大根 もやし みかん缶 かぼちゃ
30	土	牛乳	和風ツナ野菜丼 けんちん汁 煮りんご 麦茶	カステラ 牛乳	牛乳 ツナ みそ 豆腐 卵	軟めし 調合油 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 薄力粉	はくさい しめじ 青ピーマン だいこん にんじん こねぎ りんご

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 380kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g カルシウム 191mg 鉄 1.22mg 食塩 1.1g