

令和8年5月 献立表

後期(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	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 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 片栗粉	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
2 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 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
7 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 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	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
9 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 片栗粉	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
11 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
12 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 片栗粉	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
13 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 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	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 片栗粉 さつまいも	なす ピーマン トマト キャベツ カリフラワー
15 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 片栗粉	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
16 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 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
18 月	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 片栗粉	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
19 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 片栗粉	なす ピーマン トマト たまねぎ はくさい にんじん
20 水	豚野菜うどん(乾) 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	ベビーうどん(乾) 調合油 かゆ 片栗粉	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 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 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	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
23 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 片栗粉	はくさい にんじん かぶ なす たまねぎ
25 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
26 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 片栗粉	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
27 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 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	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 片栗粉 さつまいも	なす ピーマン トマト キャベツ カリフラワー
29 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 片栗粉	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
30 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 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、塩、しょうゆ、ケチャップを使用しています。

栄養価:エネルギー:196kcal たんぱく質:10.0g 脂質:3.0g カルシウム:59mg 鉄:0.90g 食塩:0.6g