

令和8年6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	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 月	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) かぶスープ かわいいの茄子煮	鶏むねひき肉 かわいい	ベビーうどん(乾) かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご (ベビーフード) かぶ なす たまねぎ
2 火	つぶし粥(60) 茄子スープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の白菜煮	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん
3 水	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	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
4 木	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のさつま芋煮	鶏むねひき肉 豆腐	かゆ じゃがいも さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ
5 金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かわいいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かわいい 豆腐	かゆ	かぼちゃ かぶ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん
6 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) 人参スープ 豆腐のブロッコリー煮	鶏むねひき肉 豆腐	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ
8 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 かわいいの南瓜煮	鶏むねひき肉 かわいい	かゆ	にんじん キャベツ カリフラワー なす かぼちゃ たまねぎ
9 火	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	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
10 水	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 かわいいのキャベツ煮	鶏むねひき肉 かわいい	かゆ じゃがいも さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー
11 木	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	豆腐のつぶし粥 りんご煮	鶏むねひき肉 豆腐	かゆ さつまいも	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご (ベビーフード)
12 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	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
13 土	つぶし粥(60) かぶスープ かわい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	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
15 月	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) かぶスープ かわいいの茄子煮	鶏むねひき肉 かわいい	ベビーうどん(乾) かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご (ベビーフード) かぶ なす たまねぎ
16 火	つぶし粥(60) 茄子スープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の白菜煮	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん
17 水	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	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
18 木	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のさつま芋煮	鶏むねひき肉 豆腐	かゆ じゃがいも さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ
19 金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かわいいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かわいい 豆腐	かゆ	かぼちゃ かぶ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん
20 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) 人参スープ 豆腐のブロッコリー煮	鶏むねひき肉 豆腐	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ
22 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 かわいいの南瓜煮	鶏むねひき肉 かわいい	かゆ	にんじん キャベツ カリフラワー なす かぼちゃ たまねぎ
23 火	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	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ
24 水	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 かわいいのキャベツ煮	鶏むねひき肉 かわいい	かゆ じゃがいも さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラワー
25 木	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	豆腐のつぶし粥 りんご煮	鶏むねひき肉 豆腐	かゆ さつまいも	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご (ベビーフード)
26 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	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
27 土	つぶし粥(60) かぶスープ かわい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	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん
29 月	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) かぶスープ かわいいの茄子煮	鶏むねひき肉 かわいい	ベビーうどん(乾) かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご (ベビーフード) かぶ なす たまねぎ
30 火	つぶし粥(60) 茄子スープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の白菜煮	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	なす トマト たまねぎ はくさい 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:123kcal たんぱく質:6.3g 脂質1.2g カルシウム:38mg 鉄:0.56mg 食塩相当量:0.1g