

# 令和8年6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 月	豚野菜うどん(乾) りんご煮	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	ベビーうどん(乾) 調合油	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご かぶ なす たまねぎ
2 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
3 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
4 木	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	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 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	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
6 土	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と白菜の煮物	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	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ
8 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
9 火	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
10 水	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
11 木	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物	豆腐全粥 りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 豆腐	かゆ 調合油 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
12 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
13 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
15 月	豚野菜うどん(乾) りんご煮	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	ベビーうどん(乾) 調合油 かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご かぶ なす たまねぎ
16 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
17 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
18 木	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	全粥(80) きゃべつの味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	鶏むねひき肉 みそ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 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	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
20 土	全粥(80) じゃが芋スープ 豚ひき肉と白菜の煮物	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	かゆ じゃがいも 調合油	はくさい にんじん ブロッコリー たまねぎ
22 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
23 火	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
24 水	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
25 木	全粥(80) 大根の味噌汁 豚ひき肉とブロッコリーの煮物	豆腐全粥 りんご煮	みそ 豚 ひき肉(赤身) 豆腐	かゆ 調合油 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
26 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
27 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
29 月	豚野菜うどん(乾) りんご煮	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	ベビーうどん(乾) 調合油 かゆ	かぼちゃ だいこん ほうれんそう りんご かぶ なす たまねぎ
30 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

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: 194kcal たんぱく質: 10.0g 脂質: 2.9g カルシウム: 58mg 鉄: 0.88g 食塩相当量: 0.6g