

令和8年7月 献立表

乳児期(乳児食)

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	牛乳	ご飯(80) わかめとねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 切干大根の和えもの みかん缶 麦茶	南瓜ケーキ2 牛乳	牛乳 みそ 若鶏、むね(皮なし) 豆腐	ごはん じゃがいも 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	わかめ ねぎ 切干大根 さやいんげん にんじん コーン みかん缶 かぼちゃ	エネルギー: 447kcal タンパク: 18.4g 脂質: 11.2g
2	木	牛乳	ご飯(80) なすの味噌汁 炒り豆腐 胡麻和え 麦茶	鶏そぼろおにぎり パナナ 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 鶏むね ひき肉	ごはん 調合油 片栗粉 黒ごま 砂糖	なす たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう パナナ	エネルギー: 480kcal タンパク: 18.1g 脂質: 15.5g
3	金	牛乳	あんかけ焼きそば トマトの卵スープ みかん缶 麦茶	フライドポテト オレンジゼリー2 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 あおのり	中華麺 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オレンジジュース	はくさい たまねぎ にんじん もやし ビーマン トマト みかん缶	エネルギー: 469kcal タンパク: 24.6g 脂質: 13.7g
4	土	牛乳	ご飯(80) なすとお麩のすまし汁 肉豆腐 3色ピーマンの和え物 麦茶	ツナマヨコーンピザ みかん缶 牛乳	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ばら 塩昆布 削り節 ツナ	ごはん お麩 調合油 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ(卵なし)	なす はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン コーン みかん缶	エネルギー: 503kcal タンパク: 19.8g 脂質: 20.5g
6	月	牛乳	和風ツナ野菜丼 さつま汁 パン プキンサラダ2 麦茶	わかめおにぎり みかん缶 牛乳	牛乳 ツナ みそ ロースハム	ごはん 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 白ごま	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たいこん かぼちゃ たまねぎ わかめ みかん缶	エネルギー: 484kcal タンパク: 15.3g 脂質: 12.7g
7	火	牛乳	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き みそマヨ和え すいか 麦茶	りんごゼリー セブラスク 牛乳	牛乳 若鶏、もも(皮なし) ツナ みそ	そうめん(乾) 黒ごま 調合油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) リンゴジュース 砂糖 お穀 果糖糖 パター	にんじん さやいんげん コーン ほうれんそう すいか みかん缶	エネルギー: 420kcal タンパク: 19.3g 脂質: 13.2g
8	水	牛乳	チキンライス2 オニオンスープ フレンチサラダ 麦茶	しらすトースト りんご 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 しらす	ごはん オリーブ油 砂糖 調合油 食パン マヨネーズ(卵なし)	さやいんげん にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー 焼きのり りんご	エネルギー: 400kcal タンパク: 17.8g 脂質: 9.4g
9	木	牛乳	食パン ほうれん草のコンソメスープ 洋風ミートローフ 南瓜の甘煮 オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 油揚げ	食パン パン粉 調合油 砂糖 ごはん ぶどうジュース	ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ オレンジ ひじき	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.7g 脂質: 12.4g
10	金	牛乳	ご飯(80) わかめとじゃがいもの味噌汁 かれいの照り焼き ゆかり和え ヨーグルト 麦茶	シュガートースト フルーツポンチ 牛乳	牛乳 油揚げ みそ かわい ヨーグルト	ごはん じゃがいも 砂糖 調合油 食パン パター	わかめ こまつな にんじん ゆかり パナナ みかん缶 オレンジジュース	エネルギー: 399kcal タンパク: 17.2g 脂質: 11.1g
11	土	牛乳	チャーハン 玉葱の中華スープ 春雨のサラダ 麦茶	青のりごまおにぎり りんご 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ロースハム あおのり	ごはん 調合油 ごま油 はるさめ 砂糖 白ごま ごま	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう りんご	エネルギー: 447kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.9g
13	月	牛乳	ポークカレー だいこんサラダ みかんヨーグルト 麦茶	バナナケーキ 牛乳	牛乳 豚もも ヨーグルト きなこ 豆腐	ごはん じゃがいも 調合油 砂糖 薄力粉	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり みかん缶 パナナ	エネルギー: 468kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16g
14	火	牛乳	食パン コンソメスープ さばのカレーマヨ焼き コールスローサラダ オレンジ 麦茶	きつねおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 さば 油揚げ	食パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごはん リンゴジュース	トマト たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん コーン オレンジ	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.7g 脂質: 14.6g
15	水	牛乳	ご飯(80) わかめとねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 切干大根の和えもの みかん缶 麦茶	南瓜ケーキ2 牛乳	牛乳 みそ 若鶏、むね(皮なし) 豆腐	ごはん じゃがいも 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	わかめ ねぎ 切干大根 さやいんげん にんじん コーン みかん缶 かぼちゃ	エネルギー: 447kcal タンパク: 18.4g 脂質: 11.2g
16	木	牛乳	ご飯(80) なすの味噌汁 炒り豆腐 胡麻和え 麦茶	鶏そぼろおにぎり パナナ 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 鶏むね ひき肉	ごはん 調合油 片栗粉 黒ごま 砂糖	なす たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう パナナ	エネルギー: 480kcal タンパク: 18.1g 脂質: 15.5g
17	金	牛乳	あんかけ焼きそば トマトの卵スープ みかん缶 麦茶	フライドポテト オレンジゼリー2 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 あおのり	中華麺 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オレンジジュース	はくさい たまねぎ にんじん もやし ビーマン トマト みかん缶	エネルギー: 469kcal タンパク: 24.6g 脂質: 13.7g
18	土	牛乳	ご飯(80) なすとお麩のすまし汁 肉豆腐 3色ピーマンの和え物 麦茶	ツナマヨコーンピザ みかん缶 牛乳	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ばら 塩昆布 削り節 ツナ	ごはん お麩 調合油 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ(卵なし)	なす はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン コーン みかん缶	エネルギー: 503kcal タンパク: 19.8g 脂質: 20.5g
21	火	牛乳	和風ツナ野菜丼 さつま汁 パン プキンサラダ2 麦茶	わかめおにぎり みかん缶 牛乳	牛乳 ツナ みそ ロースハム	ごはん 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 白ごま	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たいこん かぼちゃ たまねぎ わかめ みかん缶	エネルギー: 484kcal タンパク: 15.3g 脂質: 12.7g
22	水	牛乳	チキンライス2 オニオンスープ フレンチサラダ 麦茶	しらすトースト りんご 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 しらす	ごはん オリーブ油 砂糖 調合油 食パン マヨネーズ(卵なし)	さやいんげん にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー 焼きのり りんご	エネルギー: 400kcal タンパク: 17.8g 脂質: 9.4g
23	木	牛乳	食パン ほうれん草のコンソメスープ 洋風ミートローフ 南瓜の甘煮 オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 油揚げ	食パン パン粉 調合油 砂糖 ごはん ぶどうジュース	ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ オレンジ ひじき	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.7g 脂質: 12.4g
24	金	牛乳	ご飯(80) わかめとじゃがいもの味噌汁 かれいの照り焼き ゆかり和え ヨーグルト 麦茶	シュガートースト フルーツポンチ 牛乳	牛乳 油揚げ みそ かわい ヨーグルト	ごはん じゃがいも 砂糖 調合油 食パン パター	わかめ こまつな にんじん ゆかり パナナ みかん缶 オレンジジュース	エネルギー: 399kcal タンパク: 17.2g 脂質: 11.1g
25	土	牛乳	チャーハン 玉葱の中華スープ 春雨のサラダ 麦茶	青のりごまおにぎり りんご 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ロースハム あおのり	ごはん 調合油 ごま油 はるさめ 砂糖 白ごま ごま	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう りんご	エネルギー: 447kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.9g
27	月	牛乳	ポークカレー だいこんサラダ みかんヨーグルト(30) 麦茶	バナナケーキ 牛乳	牛乳 豚もも ヨーグルト きなこ 豆腐	ごはん じゃがいも 調合油 砂糖 薄力粉	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり みかん缶 パナナ	エネルギー: 468kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16g
28	火	牛乳	食パン コンソメスープ さばのカレーマヨ焼き コールスローサラダ オレンジ 麦茶	きつねおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 さば 油揚げ	食パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごはん リンゴジュース	トマト たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん コーン オレンジ	エネルギー: 467kcal タンパク: 19.7g 脂質: 14.6g
29	水	牛乳	ご飯(80) わかめとねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 切干大根の和えもの みかん缶 麦茶	南瓜ケーキ2 牛乳	牛乳 みそ 若鶏、むね(皮なし) 豆腐	ごはん じゃがいも 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	わかめ ねぎ 切干大根 さやいんげん にんじん コーン みかん缶 かぼちゃ	エネルギー: 448kcal タンパク: 18.4g 脂質: 11.2g
30	木	牛乳	ご飯(80) なすの味噌汁 炒り豆腐 胡麻和え 麦茶	鶏そぼろおにぎり パナナ 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 鶏むね ひき肉	ごはん 調合油 片栗粉 黒ごま 砂糖	なす たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう パナナ	エネルギー: 480kcal タンパク: 18.1g 脂質: 15.5g
31	金	牛乳	あんかけ焼きそば トマトの卵スープ みかん缶 麦茶	フライドポテト オレンジゼリー2 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵 あおのり	中華麺 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オレンジジュース	はくさい たまねぎ にんじん もやし ビーマン トマト みかん缶	エネルギー: 469kcal タンパク: 24.6g 脂質: 13.7g