

令和8年7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	栄養価
		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	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 片栗粉	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	エネルギー: 117kcal タンパク: 6.4g 脂質: 0.6g
2	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 片栗粉 さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ	エネルギー: 135kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.7g
3	金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かれいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かれい 豆腐	かゆ 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	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.1g 脂質: 1.5g
4	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 片栗粉	はくさい にんじん ブロッ コリー たまねぎ	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.6g
6	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 かれいの南瓜煮	鶏むねひき肉 か れい	かゆ 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	エネルギー: 115kcal タンパク: 6.5g 脂質: 0.5g
7	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 片栗粉	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ	エネルギー: 119kcal タンパク: 5.6g 脂質: 1.6g
8	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 かれいのキャベツ煮	鶏むねひき肉 か れい	かゆ じゃがいも 片栗粉 さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラ ワー	エネルギー: 114kcal タンパク: 6.4g 脂質: 0.5g
9	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 片栗粉 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)	エネルギー: 136kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.7g
10	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 片栗粉	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	エネルギー: 161kcal タンパク: 7.2g 脂質: 1.8g
11	土	つぶし粥(60) かぶスープ かれ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	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.1g 脂質: 1.5g
13	月	鶏野菜煮込みうどん りんご 煮	つぶし粥(60) かぶスープ かれいの茄子煮	鶏むねひき肉 か れい	ベビーうどん (乾) かゆ 片 栗粉	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	エネルギー: 133kcal タンパク: 7.2g 脂質: 0.6g
14	火	つぶし粥(60) 茄子スー プ かれいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スー プ 豆腐の白菜煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん	エネルギー: 120kcal タンパク: 6g 脂質: 1.5g
15	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 片栗粉	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	エネルギー: 117kcal タンパク: 6.4g 脂質: 0.6g
16	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 片栗粉 さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ	エネルギー: 135kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.7g
17	金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かれいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かれい 豆腐	かゆ 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	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.1g 脂質: 1.5g
18	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 片栗粉	はくさい にんじん ブロッ コリー たまねぎ	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.6g
21	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 片栗粉	かぼちゃ はくさい にんじん トマト かぶ たまねぎ	エネルギー: 119kcal タンパク: 5.6g 脂質: 1.6g
22	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 かれいのキャベツ煮	鶏むねひき肉 か れい	かゆ じゃがいも 片栗粉 さつまいも	トマト なす キャベツ カリフラ ワー	エネルギー: 114kcal タンパク: 6.4g 脂質: 0.5g
23	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 片栗粉 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)	エネルギー: 136kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.7g
24	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 片栗粉	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	エネルギー: 161kcal タンパク: 7.2g 脂質: 1.8g
25	土	つぶし粥(60) かぶスープ かれ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	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	かぶ カリフラワー キャベツ なす にんじん	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.1g 脂質: 1.5g
27	月	鶏野菜煮込みうどん りんご 煮	つぶし粥(60) かぶスープ かれいの茄子煮	鶏むねひき肉 か れい	ベビーうどん (乾) かゆ 片 栗粉	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	エネルギー: 133kcal タンパク: 7.2g 脂質: 0.6g
28	火	つぶし粥(60) 茄子スー プ かれいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スー プ 豆腐の白菜煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも 片栗粉	なす トマト たまねぎ はくさい にんじん	エネルギー: 120kcal タンパク: 6g 脂質: 1.5g
29	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 片栗粉	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	エネルギー: 117kcal タンパク: 6.4g 脂質: 0.6g
30	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 片栗粉 さつまいも	だいこん カリフラワー キャベツ たまねぎ	エネルギー: 135kcal タンパク: 6.4g 脂質: 1.7g
31	金	つぶし粥(60) 南瓜スープ かれいのかぶ煮	つぶし粥(60) トマトスープ 豆腐のキャベツ煮	かれい 豆腐	かゆ 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	エネルギー: 123kcal タンパク: 6.1g 脂質: 1.5g

