

# 令和8年7月 献立表

完了期(完了食)

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	カや体温のものになる	
1	水	牛乳	軟飯 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(25) 麦茶	南瓜ケーキ2 牛乳	牛乳 みそ 若鶏むね(皮なし) 豆乳	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: 377kcal タンパク: 15.4g 脂質: 9.9g
2	木	牛乳	軟飯 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(25) 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 鶏むね ひき肉	なす たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほろれんそう パナナ	エネルギー: 404kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.5g
3	金	牛乳	あんかけうどん トマトの卵スープ みかん缶(25) 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	うどん 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オレンジジュース	エネルギー: 373kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11g
4	土	牛乳	軟飯 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(25) 牛乳	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ばら 塩昆布 削り節 ツナ	なす はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン コーン みかん缶	エネルギー: 385kcal タンパク: 15.3g 脂質: 16.1g
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 煮りんご 牛乳	牛乳 ツナ みそ ロースハム	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ わかめ りんご	エネルギー: 389kcal タンパク: 12.5g 脂質: 11.2g
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 七夕麩ラスク 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 お糰子 羊羹 鮎 バター	エネルギー: 348kcal タンパク: 16.6g 脂質: 11.3g
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 煮りんご 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 しらす	さやいんげん にんじん たまねぎ フロッキー カリフラワー 焼きのり りんご	エネルギー: 307kcal タンパク: 14.1g 脂質: 8.4g
9	木	牛乳	食パン ほろ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(25) 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	ほろれんそう 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: 360kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.6g
10	金	牛乳	軟飯 わかめとじゃがいもの味噌汁 カレイの照り焼き 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 かいり ヨーグルト	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: 313kcal タンパク: 14.1g 脂質: 9.1g
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 煮りんご 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ロースハム あおのり	にんじん たまねぎ コーン ほろれんそう りんご	エネルギー: 363kcal タンパク: 12.2g 脂質: 10.5g
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	パナナケーキ 牛乳	牛乳 豚もも ヨーグルト きなこ 豆乳	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: 377kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.5g
14	火	牛乳	食パン コンソメスープ さけのカレーマヨ焼き コールスローサラダ オレンジ(25) 麦茶	きつねおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 さけ 油揚げ	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: 335kcal タンパク: 16g 脂質: 9.3g
15	水	牛乳	軟飯 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(25) 麦茶	南瓜ケーキ2 牛乳	牛乳 みそ 若鶏むね(皮なし) 豆乳	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: 377kcal タンパク: 15.3g 脂質: 9.9g
16	木	牛乳	軟飯 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(25) 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 鶏むね ひき肉	なす たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほろれんそう パナナ	エネルギー: 404kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.5g
17	金	牛乳	あんかけうどん トマトの卵スープ みかん缶(25) 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	うどん 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オレンジジュース	エネルギー: 373kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11g
18	土	牛乳	軟飯 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(25) 牛乳	牛乳 油揚げ 豆腐 豚ばら 塩昆布 削り節 ツナ	なす はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン コーン みかん缶	エネルギー: 385kcal タンパク: 15.3g 脂質: 16.1g
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 煮りんご 牛乳	牛乳 ツナ みそ ロースハム	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ わかめ りんご	エネルギー: 389kcal タンパク: 12.5g 脂質: 11.2g
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 煮りんご 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 しらす	さやいんげん にんじん たまねぎ フロッキー カリフラワー 焼きのり りんご	エネルギー: 307kcal タンパク: 14.1g 脂質: 8.4g
23	木	牛乳	食パン ほろ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(25) 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	ほろれんそう 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: 360kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.6g
24	金	牛乳	軟飯 わかめとじゃがいもの味噌汁 カレイの照り焼き 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 かいり ヨーグルト	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: 313kcal タンパク: 14.1g 脂質: 9.1g
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 煮りんご 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ロースハム あおのり	にんじん たまねぎ コーン ほろれんそう りんご	エネルギー: 363kcal タンパク: 12.2g 脂質: 10.5g
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 麦茶	パナナケーキ 牛乳	牛乳 豚もも ヨーグルト きなこ 豆乳	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: 377kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.5g
28	火	牛乳	食パン コンソメスープ さけのカレーマヨ焼き コールスローサラダ オレンジ(25) 麦茶	きつねおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 さけ 油揚げ	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: 335kcal タンパク: 16g 脂質: 9.3g
29	水	牛乳	軟飯 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(25) 麦茶	南瓜ケーキ2 牛乳	牛乳 みそ 若鶏むね(皮なし) 豆乳	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: 377kcal タンパク: 15.3g 脂質: 9.9g
30	木	牛乳	軟飯 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(25) 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 鶏むね ひき肉	なす たまねぎ しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほろれんそう パナナ	エネルギー: 404kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.5g
31	金	牛乳	あんかけうどん トマトの卵スープ みかん缶(25) 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	うどん 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オレンジジュース	エネルギー: 373kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11g