

令和8年9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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	牛乳	食パン キャベツのスープ 鮭 フライ 切干大根の黒胡麻酢和え 麦茶	ゆかりおにぎり フルーツ ポンチ 牛乳	牛乳 さけ	食パン 薄力粉 バン粉 調合 油 砂糖 黒すりごま ごはん リンゴジュース	キャベツ にんじん コーン 切干大根 さやいんげん ゆかり パナナ みかん缶	エネルギー: 453kcal タンパク: 19g 脂質: 12.3g
2	水	牛乳	ご飯(80) さつま汁 鶏肉と大根の 照り煮 ブロッコリーのオーロラソー ス 麦茶	甘食 オレンジ 牛乳	牛乳 みそ 若鶏 もも (皮なし) きなこ コンデ ンスミルク	ごはん さつまいも ごま油 砂 糖 調合油 マヨネーズ(卵な し) ホットケーキミックス パ ター	にんじん だいこん ブロッ コリー オレンジ	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.2g 脂質: 11.1g
3	木	牛乳	ご飯(80) もやしのスープ 焼チキ ンナゲット 南瓜といんげんの甘煮 バナナ 麦茶	ピザトースト 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 豆 腐 ツナ スライスチーズ	ごはん マヨネーズ(卵なし) 薄 力粉 調合油 砂糖 食パン オリーブ油 バター	もやし にんじん こねぎ かぼちゃ さやいんげん パ ナナ 青ピーマン コーン	エネルギー: 456kcal タンパク: 20.7g 脂質: 14g
4	金	牛乳	ジャージャー麺 小松菜の卵中華 スープ りんご 麦茶	ひじきおにぎり ぶどうゼ リー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) みそ 卵 油揚げ	中華麺 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごはん ぶどうジュース	たまねぎ にんじん 青ピー マン こまつな りんご ひじ き	エネルギー: 521kcal タンパク: 26.3g 脂質: 10.9g
5	土	牛乳	親子丼 じゃがいもと小松菜の味噌 汁 きゅうりともやしのおかか和え バナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛 乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ 削り節	ごはん 砂糖 調合油 じゃがい も 薄力粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん しいた け さやえんどう こまつな きゅうり もやし パナナ	エネルギー: 474kcal タンパク: 18g 脂質: 11.2g
7	月	牛乳	ピーマンそぼろ丼 豆腐の味噌汁 パンプキンサラダ オレンジ 麦茶	バナナケーキ 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ きなこ	ごはん ごま油 砂糖 マヨネ ーズ(卵なし) 白すりごま オリー ブ油 調合油 ホットケーキミッ クス	青ピーマン たまねぎ ねぎ わかめ かぼちゃ オレンジ バナナ	エネルギー: 494kcal タンパク: 18g 脂質: 13.6g
8	火	牛乳	トマトスープパスタ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	きつねおにぎり りんごゼ リー 牛乳	牛乳 ツナ パルメザン チーズ 油揚げ	スパゲッティ(乾) オリーブ油 砂糖 調合油 ごはん リンゴ ジュース	たまねぎ トマト なす ブ ロッコリー トマトビュレー カリフラワー さやいんげん オレンジ	エネルギー: 460kcal タンパク: 19.1g 脂質: 14.3g
9	水	牛乳	ご飯(80) お麩のすまし汁 鯖の胡 麻味噌焼き ナムル パナナ 麦茶	卵と胡瓜のサンドイッチ 牛乳	牛乳 さば みそ 卵	ごはん お麩 黒ごま 調合油 ごま油 食パン マヨネーズ(卵 なし)	だいこん こねぎ ほうれん そう もやし にんじん パナ ナ きゅうり	エネルギー: 451kcal タンパク: 18.7g 脂質: 15.7g
10	木	牛乳	食パン 豆乳スープ 洋風ミート ローフ ベジタブルソテー りんご 麦茶	さつまいもおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 豆乳 合い挽き肉 (生)	食パン じゃがいも 調合油 バ ン粉 砂糖 オリーブ油 ごはん さつまいも 黒ごま ぶどう ジュース	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん さやい んげん コーン りんご	エネルギー: 510kcal タンパク: 20.5g 脂質: 14.6g
11	金	牛乳	ご飯(80) 具沢山炒め汁 具だく さん卵焼き しらすとほうれん草の海 苔和え バナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆乳 卵 しらす 豚 ひき 肉(赤身) さくらえび 削 り節 あおのり	ごはん ごま油 調合油 砂糖 白すりごま 薄力粉	だいこん もやし しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう 焼きのり パ ナナ キャベツ	エネルギー: 442kcal タンパク: 15.4g 脂質: 14.2g
12	土	牛乳	ポパイチャーハン 豆腐と小松 菜の中華スープ 春雨サラダ みか ん缶 麦茶	カステラ(薄) 牛乳	牛乳 ツナ 豆腐 ロース ハム 卵	ごはん ごま油 はるさめ 砂糖 調合油 バター 薄力粉	ほうれんそう たまねぎ コーン こまつな きゅうり みかん缶	エネルギー: 496kcal タンパク: 15.4g 脂質: 19.5g
14	月	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ みかんヨーグルト 麦茶	さつまいも蒸しパン(薄) 牛乳	牛乳 鶏もも ヨーグルト	ごはん じゃがいも 調合油 マ ヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力 粉 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベ ツ みかん缶	エネルギー: 450kcal タンパク: 16.5g 脂質: 13.1g
15	火	牛乳	食パン キャベツのスープ 鮭 フライ 切干大根の黒胡麻酢和え 麦茶	ゆかりおにぎり フルーツ ポンチ 牛乳	牛乳 さけ	食パン 薄力粉 バン粉 調合 油 砂糖 黒すりごま ごはん リンゴジュース	キャベツ にんじん コーン 切干大根 さやいんげん ゆかり パナナ みかん缶	エネルギー: 453kcal タンパク: 19g 脂質: 12.3g
16	水	牛乳	ご飯(80) さつま汁 鶏肉と大根の 照り煮 ブロッコリーのオーロラソー ス 麦茶	甘食 オレンジ 牛乳	牛乳 みそ 若鶏 もも (皮なし) きなこ コンデ ンスミルク	ごはん さつまいも ごま油 砂 糖 調合油 マヨネーズ(卵な し) ホットケーキミックス パ ター	にんじん だいこん ブロッ コリー オレンジ	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.2g 脂質: 11.1g
17	木	牛乳	ご飯(80) もやしのスープ 焼チキ ンナゲット 南瓜といんげんの甘煮 バナナ 麦茶	ピザトースト 牛乳	牛乳 鶏むねひき肉 豆 腐 ツナ スライスチーズ	ごはん マヨネーズ(卵なし) 薄 力粉 調合油 砂糖 食パン オリーブ油 バター	もやし にんじん こねぎ かぼちゃ さやいんげん パ ナナ 青ピーマン コーン	エネルギー: 456kcal タンパク: 20.7g 脂質: 14g
18	金	牛乳	ジャージャー麺 小松菜の卵中華 スープ りんご 麦茶	ひじきおにぎり ぶどうゼ リー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) みそ 卵 油揚げ	中華麺 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごはん ぶどうジュース	たまねぎ にんじん 青ピー マン こまつな りんご ひじ き	エネルギー: 521kcal タンパク: 26.3g 脂質: 10.9g
19	土	牛乳	親子丼 じゃがいもと小松菜の味噌 汁 きゅうりともやしのおかか和え バナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛 乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ 削り節	ごはん 砂糖 調合油 じゃがい も 薄力粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん しいた け さやえんどう こまつな きゅうり もやし パナナ	エネルギー: 474kcal タンパク: 18g 脂質: 11.2g
24	木	牛乳	食パン 豆乳スープ 洋風ミート ローフ ベジタブルソテー りんご 麦茶	さつまいもおにぎり ぶど うゼリー 牛乳	牛乳 豆乳 合い挽き肉 (生)	食パン じゃがいも 調合油 バ ン粉 砂糖 オリーブ油 ごはん さつまいも 黒ごま ぶどう ジュース	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ にんじん さやい んげん コーン りんご	エネルギー: 510kcal タンパク: 20.5g 脂質: 14.6g
25	金	牛乳	ご飯(80) 具沢山炒め汁 具だく さん卵焼き しらすとほうれん草の海 苔和え バナナ 麦茶	みたらし芋もち お月見ゼ リー 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆乳 卵 しらす	ごはん ごま油 調合油 砂糖 白すりごま じゃがいも 片栗粉 ぶどうジュース	だいこん もやし しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう 焼きのり パ ナナ みかん缶	エネルギー: 434kcal タンパク: 17.7g 脂質: 12.7g
26	土	牛乳	ポパイチャーハン 豆腐と小松 菜の中華スープ 春雨サラダ みか ん缶 麦茶	カステラ(薄) 牛乳	牛乳 ツナ 豆腐 ロース ハム 卵	ごはん ごま油 はるさめ 砂糖 調合油 バター 薄力粉	ほうれんそう たまねぎ コーン こまつな きゅうり みかん缶	エネルギー: 496kcal タンパク: 15.4g 脂質: 19.5g
28	月	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ みかんヨーグルト 麦茶	さつまいも蒸しパン(薄) 牛乳	牛乳 鶏もも ヨーグルト	ごはん じゃがいも 調合油 マ ヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力 粉 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベ ツ みかん缶	エネルギー: 450kcal タンパク: 16.5g 脂質: 13.1g
29	火	牛乳	食パン キャベツのスープ 鮭 フライ 切干大根の黒胡麻酢和え 麦茶	ゆかりおにぎり フルーツ ポンチ 牛乳	牛乳 さけ	食パン 薄力粉 バン粉 調合 油 砂糖 黒すりごま ごはん リンゴジュース	キャベツ にんじん コーン 切干大根 さやいんげん ゆかり パナナ みかん缶	エネルギー: 453kcal タンパク: 19g 脂質: 12.3g
30	水	牛乳	ご飯(80) さつま汁 鶏肉と大根の 照り煮 ブロッコリーのオーロラソー ス 麦茶	甘食 オレンジ 牛乳	牛乳 みそ 若鶏 もも (皮なし) きなこ コンデ ンスミルク	ごはん さつまいも ごま油 砂 糖 調合油 マヨネーズ(卵な し) ホットケーキミックス パ ター	にんじん だいこん ブロッ コリー オレンジ	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.2g 脂質: 11.1g