

令和8年9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	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(耳なし) 薄力粉 パン 粉 調合油 砂糖 黒すりごま 軟めし 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: 347kcal タンパク: 15g 脂質: 10.3g
2	水	牛乳	軟飯 さつまい 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 むね (皮なし) きなこ コンデン スミルク	軟めし 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: 337kcal タンパク: 15g 脂質: 9.2g
3	木	牛乳	軟飯 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 パナナ 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	軟めし マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 調合油 砂糖 食パ ン(耳なし) オリーブ油 パ 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: 365kcal タンパク: 16.7g 脂質: 12.1g
4	金	牛乳	ジャージャー麺 小松菜の卵 中華スープ 煮りんご 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 軟めし 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: 442kcal タンパク: 22.5g 脂質: 9.8g
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 パナナ 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	軟めし 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: 386kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.9g
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	軟めし 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: 402kcal タンパク: 15.2g 脂質: 11.7g
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 軟めし リンゴ ジュース	たまねぎ トマト なす ブロッ コリー トマトピューレー カリ フラワー さやいんげん オレ ンジ	エネルギー: 384kcal タンパク: 16.1g 脂質: 12.4g
9	水	牛乳	軟飯 おおきのすまし汁 たら 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 たら みそ 卵	軟めし おおき 黒ごま 調合油 ごま油 食パン(耳なし) 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: 330kcal タンパク: 14.3g 脂質: 9.6g
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 煮りんご 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(耳なし) じゃがいも 調合油 パン粉 砂糖 オリ ブ油 軟めし 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 バ セリ 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: 392kcal タンパク: 16.1g 脂質: 12.2g
11	金	牛乳	軟飯 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 パナナ 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	軟めし 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: 370kcal タンパク: 16.9g 脂質: 12.2g
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	軟めし ごま油 はるさめ 砂 糖 調合油 パター 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: 404kcal タンパク: 12.6g 脂質: 16.6g
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	さつま芋蒸しパン 牛 乳	牛乳 鶏もも ヨーグルト	軟めし 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: 363kcal タンパク: 13.7g 脂質: 11.4g
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(耳なし) 薄力粉 パン 粉 調合油 砂糖 黒すりごま 軟めし 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: 347kcal タンパク: 15g 脂質: 10.3g
16	水	牛乳	軟飯 さつまい 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 むね (皮なし) きなこ コンデン スミルク	軟めし 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: 337kcal タンパク: 15g 脂質: 9.2g
17	木	牛乳	軟飯 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 パナナ 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	軟めし マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 調合油 砂糖 食パ ン(耳なし) オリーブ油 パ 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: 365kcal タンパク: 16.7g 脂質: 12.1g
18	金	牛乳	ジャージャー麺 小松菜の卵 中華スープ 煮りんご 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 軟めし 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: 442kcal タンパク: 22.5g 脂質: 9.8g
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 パナナ 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	軟めし 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: 386kcal タンパク: 14.8g 脂質: 9.9g
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 煮りんご 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(耳なし) じゃがいも 調合油 パン粉 砂糖 オリ ブ油 軟めし 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 バ セリ 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: 392kcal タンパク: 16.1g 脂質: 12.2g
25	金	牛乳	軟飯 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 パナナ 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	軟めし 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: 364kcal タンパク: 15g 脂質: 11g
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	軟めし ごま油 はるさめ 砂 糖 調合油 パター 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: 404kcal タンパク: 12.6g 脂質: 16.6g
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	さつま芋蒸しパン 牛 乳	牛乳 鶏もも ヨーグルト	軟めし 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: 363kcal タンパク: 13.7g 脂質: 11.4g
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(耳なし) 薄力粉 パン 粉 調合油 砂糖 黒すりごま 軟めし 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: 347kcal タンパク: 15g 脂質: 10.3g
30	水	牛乳	軟飯 さつまい 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 むね (皮なし) きなこ コンデン スミルク	軟めし 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: 337kcal タンパク: 15g 脂質: 9.2g