

令和8年10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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	食パン キャベツのスープ ミートグラタン りんご 麦茶	青のりごまおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) パ ルメザンチーズ あおのり	食パン じゃがいも オリー ブ油 砂糖 パン粉 ごはん 白ごま ぶどうジュース	キャベツ なす たまねぎ にんじん トマトビュレー りんご	エネルギー: 445kcal タンパク: 18.5g 脂質: 13g
2	金	牛乳	ドライカレー スティックサラダ みかん缶 麦茶	スコーン2(ヨーグルト) 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) み そ 卵 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵 なし) 砂糖 薄力粉 パター	たまねぎ にんじん 青 ピーマン だいこん みか ん缶	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15.3g
3	土	牛乳	ご飯(80) かぶの味噌汁 スパ ニッシュオムレツ フレンチサラ ダ バナナ 麦茶	パウンドケーキ(アレルゲン不 使用) 牛乳	牛乳 みそ 合い挽き肉 (生) 卵 豆腐	ごはん 調合油 砂糖 ホッ トケーキミックス	かぶ こねぎ かぼちゃ 青 ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン パナナ	エネルギー: 482kcal タンパク: 16.6g 脂質: 18.2g
5	月	牛乳	親子丼 お麩とほうれん草の味 噌汁 かぼちゃの胡麻和え み かん缶 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	ごはん 調合油 砂糖 お麩 黒すりごま 薄力粉 いちご ジャム	たまねぎ ほうれんそう か ぼちゃ みかん缶	エネルギー: 479kcal タンパク: 16.3g 脂質: 11.4g
6	火	牛乳	食パン トマトスープ タンドリー チキン コールスローサラダ バ ナナ 麦茶	きつねおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 若鶏 もも(皮なし) ヨーグルト 油揚げ	食パン オリーブ油 調合油 砂糖 ごはん リンゴジュ ース	トマト たまねぎ トマト ビュレー にんじん キャ ベツ パナナ	エネルギー: 463kcal タンパク: 20.3g 脂質: 15g
7	水	牛乳	ご飯(80) 大根の中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 麦茶	ツナマヨコーンピザ オレンジ 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆 腐 みそ ロースハム ツナ	ごはん ごま油 砂糖 片栗 粉 はるさめ 調合油 食パ ン マヨネーズ(卵なし)	だいこん にんじん たま ねぎ ねぎ きゅうり コー ン オレンジ	エネルギー: 481kcal タンパク: 19.6g 脂質: 17.2g
8	木	牛乳	鮭ときのこのクリームパスタ フ レンチサラダ りんご 麦茶	バナナ豆乳パウンドケーキ 牛乳	牛乳 さけ 豆乳	スバゲッティ(乾) オリー ブ油 パター 片栗粉 砂糖 調合油 薄力粉	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー りんご パナ ナ	エネルギー: 479kcal タンパク: 20.7g 脂質: 15.3g
9	金	牛乳	ご飯(80) はくさいの味噌汁 さ わらのもみじ焼き 根菜のそぼ ろ煮 みかん缶 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 みそ さわら 鶏ひき 肉 卵黄	ごはん マヨネーズ(卵なし) 調合油 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター	はくさい こねぎ にんじん だいこん さやいんげん みかん缶	エネルギー: 452kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.4g
10	土	牛乳	チンジャオロースー并 わかめ のスープ スティックサラダ オ レンジ 麦茶	カレー風味おにぎり 豆乳ゼ リー 牛乳	牛乳 豚もも みそ 豆乳	ごはん 調合油 片栗粉 砂 糖 ごま油 じゃがいも マヨ ネーズ(卵なし)	ピーマン 赤ピーマン たま ねぎ わかめ こねぎ か ぼちゃ きゅうり オレンジ	エネルギー: 475kcal タンパク: 18.9g 脂質: 10.3g
13	火	牛乳	けんちんうどん じゃが芋の磯 辺和え バナナ 麦茶	しらすと青菜のおにぎり フ ルーツポンチ 牛乳	牛乳 鶏もも 油揚げ あお のり しらす	うどん 調合油 ごま油 じゃ がいも 白ごま ごはん	はくさい にんじん ねぎ バナナ こまつな みかん 缶 りんごジュース	エネルギー: 449kcal タンパク: 16.5g 脂質: 9.7g
14	水	牛乳	ご飯(80) きこの炒め汁 鯖 の味噌煮 納豆和え 麦茶	きな粉トースト オレンジゼリー 牛乳	牛乳 さば みそ 納豆 き なこ	ごはん ごま油 砂糖 黒ご ま 食パン パター	しめじ えのきたけ にんじ ん ねぎ ほうれんそう も やし オレンジジュース	エネルギー: 457kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16g
15	木	牛乳	食パン キャベツのスープ ミートグラタン りんご 麦茶	青のりごまおにぎり ぶどうゼ リー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) パ ルメザンチーズ あおのり	食パン じゃがいも オリー ブ油 砂糖 パン粉 ごはん 白ごま ぶどうジュース	キャベツ なす たまねぎ にんじん トマトビュレー りんご	エネルギー: 445kcal タンパク: 18.5g 脂質: 13g
16	金	牛乳	ドライカレー スティックサラダ みかん缶 麦茶	スコーン2(ヨーグルト) 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) み そ 卵 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵 なし) 砂糖 薄力粉 パター	たまねぎ にんじん 青 ピーマン だいこん みか ん缶	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15.3g
17	土	牛乳	ご飯(80) かぶの味噌汁 スパ ニッシュオムレツ フレンチサラ ダ バナナ 麦茶	パウンドケーキ(アレルゲン不 使用) 牛乳	牛乳 みそ 合い挽き肉 (生) 卵 豆腐	ごはん 調合油 砂糖 ホッ トケーキミックス	かぶ こねぎ かぼちゃ 青 ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン パナナ	エネルギー: 482kcal タンパク: 16.6g 脂質: 18.2g
19	月	牛乳	親子丼 お麩とほうれん草の味 噌汁 かぼちゃの胡麻和え み かん缶 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	ごはん 調合油 砂糖 お麩 黒すりごま 薄力粉 いちご ジャム	たまねぎ ほうれんそう か ぼちゃ みかん缶	エネルギー: 479kcal タンパク: 16.3g 脂質: 11.4g
20	火	牛乳	食パン トマトスープ タンドリー チキン コールスローサラダ バ ナナ 麦茶	きつねおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 若鶏 もも(皮なし) ヨーグルト 油揚げ	食パン オリーブ油 調合油 砂糖 ごはん リンゴジュ ース	トマト たまねぎ トマト ビュレー にんじん キャ ベツ パナナ	エネルギー: 463kcal タンパク: 20.3g 脂質: 15g
21	水	牛乳	ご飯(80) 大根の中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 麦茶	ツナマヨコーンピザ オレンジ 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 豆 腐 みそ ロースハム ツナ	ごはん ごま油 砂糖 片栗 粉 はるさめ 調合油 食パ ン マヨネーズ(卵なし)	だいこん にんじん たま ねぎ ねぎ きゅうり コー ン オレンジ	エネルギー: 481kcal タンパク: 19.6g 脂質: 17.2g
22	木	牛乳	鮭ときのこのクリームパスタ フ レンチサラダ りんご 麦茶	バナナ豆乳パウンドケーキ 牛乳	牛乳 さけ 豆乳	スバゲッティ(乾) オリー ブ油 パター 片栗粉 砂糖 調合油 薄力粉	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー りんご パナ ナ	エネルギー: 459kcal タンパク: 20.7g 脂質: 15.3g
23	金	牛乳	ご飯(80) はくさいの味噌汁 さ わらのもみじ焼き 根菜のそぼ ろ煮 みかん缶 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 みそ さわら 鶏ひき 肉 卵黄	ごはん マヨネーズ(卵なし) 調合油 じゃがいも ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター	はくさい こねぎ にんじん だいこん さやいんげん みかん缶	エネルギー: 452kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.4g
24	土	牛乳	チンジャオロースー并 わかめ のスープ スティックサラダ オ レンジ 麦茶	カレー風味おにぎり 豆乳ゼ リー 牛乳	牛乳 豚もも みそ 豆乳	ごはん 調合油 片栗粉 砂 糖 ごま油 じゃがいも マヨ ネーズ(卵なし)	ピーマン 赤ピーマン たま ねぎ わかめ こねぎ か ぼちゃ きゅうり オレンジ	エネルギー: 475kcal タンパク: 18.9g 脂質: 10.3g
26	月	牛乳	中華丼 ブロッコリーの卵中華 スープ りんご 麦茶	南瓜のおやき 牛乳	牛乳 豚ばら 卵 ツナ	ごはん ごま油 砂糖 片栗 粉 調合油 パター	はくさい にんじん たま ねぎ さやいんげん ブロッ コリー りんご かぼちゃ	エネルギー: 498kcal タンパク: 17g 脂質: 22.8g
27	火	牛乳	けんちんうどん じゃが芋の磯 辺和え バナナ 麦茶	しらすと青菜のおにぎり フ ルーツポンチ 牛乳	牛乳 鶏もも 油揚げ あお のり しらす	うどん 調合油 ごま油 じゃ がいも 白ごま ごはん	はくさい にんじん ねぎ バナナ こまつな みかん 缶 りんごジュース	エネルギー: 449kcal タンパク: 16.5g 脂質: 9.7g
28	水	牛乳	ご飯(80) きこの炒め汁 鯖 の味噌煮 納豆和え 麦茶	きな粉トースト オレンジゼリー 牛乳	牛乳 さば みそ 納豆 き なこ	ごはん ごま油 砂糖 黒ご ま 食パン パター	しめじ えのきたけ にんじ ん ねぎ ほうれんそう も やし オレンジジュース	エネルギー: 457kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16g
29	木	牛乳	食パン キャベツのスープ ミートグラタン りんご 麦茶	青のりごまおにぎり ぶどうゼ リー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) パ ルメザンチーズ あおのり	食パン じゃがいも オリー ブ油 砂糖 パン粉 ごはん 白ごま ぶどうジュース	キャベツ なす たまねぎ にんじん トマトビュレー りんご	エネルギー: 445kcal タンパク: 18.5g 脂質: 13g
30	金	牛乳	ハロウィンカレー スティックサラ ダ オレンジ 麦茶	南瓜のパンケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 豆乳	ごはん じゃがいも 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵 なし) 砂糖 ホットケーキミッ クス 粉糖	たまねぎ 青ピーマン フ ロッコリー にんじん 焼き のり だいこん オレンジ かぼちゃ	エネルギー: 440kcal タンパク: 16.8g 脂質: 13.3g
31	土	牛乳	ご飯(80) かぶの味噌汁 スパ ニッシュオムレツ フレンチサラ ダ バナナ 麦茶	パウンドケーキ(アレルゲン不 使用) 牛乳	牛乳 みそ 合い挽き肉 (生) 卵 豆腐	ごはん 調合油 砂糖 ホッ トケーキミックス	かぶ こねぎ かぼちゃ 青 ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン パナナ	エネルギー: 482kcal タンパク: 16.6g 脂質: 18.2g