

令和8年10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	木	牛乳	食パン キャベツのスープ ミートグラタン 煮りんご 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(耳なし) じゃがいも オリーブ油 砂糖 パン粉 軟めし 白ごま ぶどう ジュース	キャベツ なす たまねぎ にんじん トマトピューレー りんご	エネルギー: 318kcal タンパク: 14.2g 脂質: 10.7g
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	軟めし 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 バター	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: 376kcal タンパク: 14.2g 脂質: 13.1g
3	土	牛乳	軟飯 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	軟めし 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 バナナ	エネルギー: 401kcal タンパク: 14g 脂質: 15.5g
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	軟めし 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: 387kcal タンパク: 13.6g 脂質: 10g
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 むね(皮なし) ヨーグルト 油揚げ	食パン(耳なし) オリーブ 油 調合油 砂糖 軟めし りんごジュース	トマト たまねぎ トマト ピューレー にんじん キャ ベツ バナナ	エネルギー: 353kcal タンパク: 17.4g 脂質: 11.6g
7	水	牛乳	軟飯 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	軟めし ごま油 砂糖 片 栗粉 はるさめ 調合油 食パン(耳なし) 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: 384kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.6g
8	木	牛乳	鮭ときのこのクリームパスタ フレンチサラダ 煮りんご 麦 茶	バナナ豆乳パウンド ケーキ 牛乳	牛乳 さけ 豆乳	マカロニスバゲッティ オ リーブ油 バター 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 バナ ナ	エネルギー: 381kcal タンパク: 17.6g 脂質: 13.1g
9	金	牛乳	軟飯 はくさいの味噌汁 か れいのもみじ焼き 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 かれい 鶏ひき 肉 卵黄	軟めし 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: 362kcal タンパク: 14.1g 脂質: 9.7g
10	土	牛乳	チンジャオロースー丼 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	軟めし 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: 374kcal タンパク: 15.7g 脂質: 9.1g
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 軟めし りんごジュース	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: 387kcal タンパク: 14g 脂質: 8.7g
14	水	牛乳	軟飯 きこの炒め汁 たら 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 たら みそ 納豆 きな こ	軟めし ごま油 砂糖 黒 ごま 食パン(耳なし) バ ター オレンジジュース	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: 326kcal タンパク: 16.4g 脂質: 9.5g
15	木	牛乳	食パン キャベツのスープ ミートグラタン 煮りんご 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(耳なし) じゃがいも オリーブ油 砂糖 パン 粉 軟めし 白ごま ぶどう ジュース	キャベツ なす たまねぎ にんじん トマトピューレー りんご	エネルギー: 318kcal タンパク: 14.2g 脂質: 10.7g
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	軟めし 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 バター	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: 376kcal タンパク: 14.2g 脂質: 13.1g
17	土	牛乳	軟飯 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	軟めし 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 バナナ	エネルギー: 401kcal タンパク: 14g 脂質: 15.5g
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	軟めし 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: 387kcal タンパク: 17.4g 脂質: 10g
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 むね(皮なし) ヨーグルト 油揚げ	食パン(耳なし) オリーブ 油 調合油 砂糖 軟めし りんごジュース	トマト たまねぎ トマト ピューレー にんじん キャ ベツ バナナ	エネルギー: 353kcal タンパク: 17.4g 脂質: 11.6g
21	水	牛乳	軟飯 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	軟めし ごま油 砂糖 片 栗粉 はるさめ 調合油 食パン(耳なし) 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: 384kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.6g
22	木	牛乳	鮭ときのこのクリームパスタ フレンチサラダ 煮りんご 麦 茶	バナナ豆乳パウンド ケーキ 牛乳	牛乳 さけ 豆乳	マカロニスバゲッティ オ リーブ油 バター 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 バナ ナ	エネルギー: 381kcal タンパク: 17.6g 脂質: 13.1g
23	金	牛乳	軟飯 はくさいの味噌汁 か れいのもみじ焼き 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 かれい 鶏ひき 肉 卵黄	軟めし 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: 362kcal タンパク: 14.1g 脂質: 9.7g
24	土	牛乳	チンジャオロースー丼 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	軟めし 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: 374kcal タンパク: 15.7g 脂質: 9.1g
26	月	牛乳	中華丼 ブロッコリーの卵中 華スープ 煮りんご 麦茶	南瓜のおやき 牛乳	牛乳 豚ばら 卵 ツナ	軟めし ごま油 砂糖 片 栗粉 バター	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: 392kcal タンパク: 14.2g 脂質: 18.3g
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 軟めし りんごジュース	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: 387kcal タンパク: 14g 脂質: 8.7g
28	水	牛乳	軟飯 きこの炒め汁 たら 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 たら みそ 納豆 きな こ	軟めし ごま油 砂糖 黒 ごま 食パン(耳なし) バ ター オレンジジュース	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: 326kcal タンパク: 16.4g 脂質: 9.5g
29	木	牛乳	食パン キャベツのスープ ミートグラタン 煮りんご 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(耳なし) じゃがいも オリーブ油 砂糖 パン 粉 軟めし 白ごま ぶどう ジュース	キャベツ なす たまねぎ にんじん トマトピューレー りんご	エネルギー: 318kcal タンパク: 14.2g 脂質: 10.7g
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	軟めし 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 ブ 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: 356kcal タンパク: 13.9g 脂質: 11.6g
31	土	牛乳	軟飯 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	軟めし 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 バナナ	エネルギー: 401kcal タンパク: 14g 脂質: 15.5g