令和8年11月　献　立　表

中期(中期食)　　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
		午前食	午後食	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	
2	月	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
4	水	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
5	木	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
6	金	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
7	土	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
9	月	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
10	火	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
11	水	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
12	木	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
13	金	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
14	土	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
16	月	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
17	火	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
18	水	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
19	木	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
20	金	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
21	土	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
24	火	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
25	水	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
26	木	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
27	金	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g
28	土	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の南瓜煮	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 しらす	かゆ さつまいも(茹で) かぼちゃ(茹で) 片栗粉 ベビーうどん(乾) にんじん	りんご (ベビーフード)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：1.8g
30	月	白身魚のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのじゃが芋煮	しらす	かゆ さつまいも(茹で) にんじん(茹で) じゃがいも(茹で) 片栗粉	りんご (ベビーフード) にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：139kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：0.4g