# 令和8年11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 | |
| 2 | 月 | 牛乳 | ピーマンそぼろ丼 わかめとじゃがいもの味噌汁 南瓜といんげんの甘煮 バナナ 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 牛乳 鶏むねひき肉 みそ きなこ | ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも マカロニ(乾) | 青ピーマン たまねぎ わかめ かぼちゃ さやいんげん バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：436kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g<br>脂質：9g |
| 4 | 水 | 牛乳 | チキンライス かぶのスープ じゃがいものツナミルク煮 りんご 麦茶 | 甘食 牛乳 | 牛乳 鶏もも ツナ きなこ コンデンスミルク | ごはん 調合油 じゃがいも バター ホットケーキミックス | たまねぎ にんじん ピーマン かぶ こねぎ コーン りんご | ｴﾈﾙｷﾞｰ：437kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.4g<br>脂質：15.7g |
| 5 | 木 | 牛乳 | カレーうどん 大学芋風 白菜のおかか和え みかん缶 麦茶 | ゆかりおにぎり りんごゼリー 牛乳 | 牛乳 豚ばら 油揚げ 削り節 | うどん さつまいも 調合油 砂糖 黒ごま ごはん リンゴジュース | たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい みかん缶 ゆかり | ｴﾈﾙｷﾞｰ：527kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.2g<br>脂質：19.5g |
| 6 | 金 | 牛乳 | ご飯(80) 豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き トマトとオクラのマヨ和え バナナ 麦茶 | 豆腐ドーナッツ 牛乳 | 牛乳 豆腐 さけ みそ | ごはん バター マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 調合油 | だいこん キャベツ たまねぎ にんじん トマト オクラ バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：479kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g<br>脂質：18.3g |
| 7 | 土 | 牛乳 | 和風ツナ野菜丼 さつま汁 パンプキンサラダ2 麦茶 | わかめおにぎり オレンジ 牛乳 | 牛乳 ツナ みそ ロースハム | ごはん 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 白ごま | はくさい 赤ピーマン しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ レーズン わかめ オレンジ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：487kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g<br>脂質：12.9g |
| 9 | 月 | 牛乳 | ハヤシライス コールスローサラダ みかん缶 麦茶 | 蒸しさつま芋 牛乳 | 牛乳 豚ばら | ごはん 調合油 薄力粉 砂糖 さつまいも バター | たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ みかん缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：472kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：12.5g<br>脂質：17.9g |
| 10 | 火 | 牛乳 | ご飯(80) お麸のすまし汁 豆腐の味噌炒め煮 切干大根の胡麻和え 麦茶 | しらすトースト バナナ 牛乳 | 牛乳 豚ばら 豆腐 みそ しらす あおのり | ごはん お麸 調合油 砂糖 片栗粉 白ごま 食パン マヨネーズ(卵なし) | ほうれんそう にんじん たまねぎ なす さやいんげん 切干大根 オクラ バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：448kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g<br>脂質：14.5g |
| 11 | 水 | 牛乳 | ご飯(80) 具だくさん味噌汁 具沢山卵焼き 青のりポテト オレンジ 麦茶 | バナナ蒸しパン 牛乳 | 牛乳 みそ 合い挽き肉(生) 豆乳 卵 あおのり | ごはん さつまいも ごま油 調合油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 | にんじん はくさい 葉ねぎ たまねぎ 青ピーマン ひじき オレンジ バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：470kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g<br>脂質：15.1g |
| 12 | 木 | 牛乳 | 食パン コーンスープ さわらのトマトソース さつま芋のレーズン煮 麦茶 | ひじきおにぎり りんご 牛乳 | 牛乳 豆乳 さわら 油揚げ | 食パン オリーブ油 調合油 砂糖 さつまいも ごはん ごま油 | たまねぎ ブロッコリー コーン トマトピューレー レーズン ひじき りんご | ｴﾈﾙｷﾞｰ：477kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g<br>脂質：14.7g |
| 13 | 金 | 牛乳 | とうもろこしとゆかりの飾り寿司 わかめのスープ 鶏の唐揚げ 紅白和え物 麦茶 | 南瓜ケーキ みかん缶 牛乳 | 牛乳 ロースハム 若鶏. むね(皮なし) ツナ | ごはん 片栗粉 調合油 はるさめ マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ホットケーキミックス | ゆかり にんじん コーン わかめ もやし ねぎ だいこん 赤ピーマン かぼちゃ みかん缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：464kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g<br>脂質：13.3g |
| 14 | 土 | 牛乳 | ご飯(80) じゃがいもの味噌汁 炒り豆腐 マヨサラダ りんご 麦茶 | ナポリタン 牛乳 | 牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 ロースハム | ごはん じゃがいも 調合油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 オリーブ油 スパゲッティ(ゆで) | なす ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん りんご たまねぎ ピーマン | ｴﾈﾙｷﾞｰ：462kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：17.4g<br>脂質：14.6g |
| 16 | 月 | 牛乳 | ピーマンそぼろ丼 わかめとじゃがいもの味噌汁 南瓜といんげんの甘煮 バナナ 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 牛乳 鶏むねひき肉 みそ きなこ | ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも マカロニ(乾) | 青ピーマン たまねぎ わかめ かぼちゃ さやいんげん バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：436kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g<br>脂質：9g |
| 17 | 火 | 牛乳 | 食パン 豆乳スープ チキンバーグ 人参のマヨサラダ みかん缶 麦茶 | きつねおにぎり ぶどうゼリー 牛乳 | 牛乳 豆乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ | 食パン オリーブ油 片栗粉 砂糖 調合油 マヨネーズ(卵なし) ごはん 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 コーン みかん缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：514kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g<br>脂質：15.5g |
| 18 | 水 | 牛乳 | チキンライス かぶのスープ じゃがいものツナミルク煮 りんご 麦茶 | 甘食 牛乳 | 牛乳 鶏もも ツナ きなこ コンデンスミルク | ごはん 調合油 じゃがいも バター ホットケーキミックス | たまねぎ にんじん ピーマン かぶ こねぎ コーン りんご | ｴﾈﾙｷﾞｰ：437kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.4g<br>脂質：15.7g |
| 19 | 木 | 牛乳 | カレーうどん 大学芋風 白菜のおかか和え みかん缶 麦茶 | ゆかりおにぎり りんごゼリー 牛乳 | 牛乳 豚ばら 油揚げ 削り節 | うどん さつまいも 調合油 砂糖 黒ごま ごはん リンゴジュース | たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい みかん缶 ゆかり | ｴﾈﾙｷﾞｰ：527kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.2g<br>脂質：19.5g |
| 20 | 金 | 牛乳 | ご飯(80) 豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き トマトとオクラのマヨ和え バナナ 麦茶 | 豆腐ドーナッツ 牛乳 | 牛乳 豆腐 さけ みそ | ごはん バター マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 調合油 | だいこん キャベツ たまねぎ にんじん トマト オクラ バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：479kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g<br>脂質：18.3g |
| 21 | 土 | 牛乳 | 和風ツナ野菜丼 さつま汁 パンプキンサラダ2 麦茶 | わかめおにぎり オレンジ 牛乳 | 牛乳 ツナ みそ ロースハム | ごはん 調合油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 白ごま | はくさい 赤ピーマン しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ レーズン わかめ オレンジ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：487kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g<br>脂質：12.9g |
| 24 | 火 | 牛乳 | ご飯(80) お麸のすまし汁 豆腐の味噌炒め煮 切干大根の胡麻和え 麦茶 | しらすトースト バナナ 牛乳 | 牛乳 豚ばら 豆腐 みそ しらす あおのり | ごはん お麸 調合油 砂糖 片栗粉 白ごま 食パン マヨネーズ(卵なし) | ほうれんそう にんじん たまねぎ なす さやいんげん 切干大根 オクラ バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：448kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g<br>脂質：14.5g |
| 25 | 水 | 牛乳 | ご飯(80) 具だくさん味噌汁 具沢山卵焼き 青のりポテト オレンジ 麦茶 | バナナ蒸しパン 牛乳 | 牛乳 みそ 合い挽き肉(生) 豆乳 卵 あおのり | ごはん さつまいも ごま油 調合油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 | にんじん はくさい 葉ねぎ たまねぎ 青ピーマン ひじき オレンジ バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：464kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g<br>脂質：14.4g |
| 26 | 木 | 牛乳 | 食パン コーンスープ さわらのトマトソース さつま芋のレーズン煮 麦茶 | ひじきおにぎり りんご 牛乳 | 牛乳 豆乳 さわら 油揚げ | 食パン オリーブ油 調合油 砂糖 さつまいも ごはん ごま油 | たまねぎ ブロッコリー コーン トマトピューレー レーズン ひじき りんご | ｴﾈﾙｷﾞｰ：477kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g<br>脂質：14.7g |
| 27 | 金 | 牛乳 | ご飯(80) わかめのスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナ和え 麦茶 | 南瓜ケーキ みかん缶 牛乳 | 牛乳 若鶏. むね(皮なし) ツナ | ごはん じゃがいも 片栗粉 調合油 砂糖 ホットケーキミックス | わかめ もやし ブロッコリー かぼちゃ みかん缶 | ｴﾈﾙｷﾞｰ：459kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g<br>脂質：13.3g |
| 28 | 土 | 牛乳 | ご飯(80) じゃがいもの味噌汁 炒り豆腐 マヨサラダ りんご 麦茶 | ナポリタン 牛乳 | 牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 ロースハム | ごはん じゃがいも 調合油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 オリーブ油 スパゲッティ(ゆで) | なす ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん りんご たまねぎ ピーマン | ｴﾈﾙｷﾞｰ：462kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：17.4g<br>脂質：14.6g |
| 30 | 月 | 牛乳 | ピーマンそぼろ丼 わかめとじゃがいもの味噌汁 南瓜といんげんの甘煮 バナナ 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 牛乳 鶏むねひき肉 みそ きなこ | ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも マカロニ(乾) | 青ピーマン たまねぎ わかめ かぼちゃ さやいんげん バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：436kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g<br>脂質：9g |