令和8年11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	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	軟めし 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：353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：8g
4	水	牛乳	チキンライス かぶのスープ ツナのミルク煮 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	軟めし 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：351kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.9g 脂質：13.4g
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 軟めし リンゴジュース	にんじん ほうれんそう はくさい みかん缶 ゆかり	ｴﾈﾙｷﾞｰ：441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g 脂質：16.4g
6	金	牛乳	軟飯 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	軟めし 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：403kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：15.8g
7	土	牛乳	和風ツナ野菜丼 さつま汁 炒り豆腐 パンプキンサラダ 煮りんご 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	牛乳 ツナ みそ 豚ばら 豆腐 ロースハム	軟めし 調合油 さつまいも 片栗粉 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 しいたけ かぼちゃ たまねぎ レー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g 脂質：16.5g
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	軟めし 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：383kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.7g 脂質：15.3g
10	火	牛乳	軟飯 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	軟めし お麸 調合油 砂糖 片栗粉 白ごま 食パン(耳なし) 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 焼きのり バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：371kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.2g 脂質：12.8g
11	水	牛乳	軟飯 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	軟めし さつまいも ごま油 調合油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	だいこん 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：392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.2g 脂質：12.9g
12	木	牛乳	食パン コーンスープ さわらトマトソース さつま芋のレーズン煮 麦茶	ひじきおにぎり 煮りんご 牛乳	牛乳 豆乳 さわら 油揚げ	食パン(耳なし) オリーブ油 調合油 砂糖 さつまいも 軟めし 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：369kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g 脂質：12.2g
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 みかん缶 麦茶	南瓜ケーキ 牛乳	牛乳 ロースハム 若鶏.むね(皮なし) ツナ	軟めし 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 みかん缶 かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g 脂質：11.5g
14	土	牛乳	軟飯 じゃがいもの味噌汁 炒り豆腐 マヨサラダ 煮りんご 麦茶	ナポリタン 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 ロースハム	軟めし 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：388kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.9g 脂質：12.9g
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	軟めし 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：353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：8g
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(耳なし) オリーブ油 片栗粉 砂糖 調合油 マヨネーズ(卵なし) 軟めし 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：398kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.4g 脂質：13g
18	水	牛乳	チキンライス かぶのスープ じゃがいものツナのミルク煮 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	軟めし 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：351kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.9g 脂質：13.4g
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 軟めし 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：441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g 脂質：16.4g
20	金	牛乳	軟飯 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	軟めし 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：403kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：15.8g
21	土	牛乳	和風ツナ野菜丼 さつま汁 炒り豆腐 パンプキンサラダ 煮りんご 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	牛乳 ツナ みそ 豚ばら 豆腐 ロースハム	軟めし 調合油 さつまいも 片栗粉 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 しいたけ かぼちゃ たまねぎ レー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：471kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g 脂質：16.5g
24	火	牛乳	軟飯 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	軟めし お麸 調合油 砂糖 片栗粉 白ごま 食パン(耳なし) 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：371kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.2g 脂質：12.8g
25	水	牛乳	軟飯 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	軟めし さつまいも ごま油 調合油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	だいこん 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：392kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.2g 脂質：12.9g
26	木	牛乳	食パン コーンスープ さわらトマトソース さつま芋のレーズン煮 麦茶	ひじきおにぎり 煮りんご 牛乳	牛乳 豆乳 さわら 油揚げ	食パン(耳なし) オリーブ油 調合油 砂糖 さつまいも 軟めし 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：369kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g 脂質：12.2g
27	金	牛乳	軟飯 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	軟めし 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：386kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：11.6g
28	土	牛乳	軟飯 じゃがいもの味噌汁 炒り豆腐 マヨサラダ 煮りんご 麦茶	ナポリタン 牛乳	牛乳 みそ 豚ばら 豆腐 ロースハム	軟めし 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：388kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.9g 脂質：12.9g
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	軟めし 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：353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.9g 脂質：8g