令和8年11月　献　立　表

後期(後期食)　　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	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
4	水	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
5	木	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
6	金	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
7	土	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
9	月	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
10	火	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
11	水	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
12	木	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
13	金	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
14	土	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
16	月	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
17	火	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
18	水	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
19	木	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
20	金	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
21	土	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
24	火	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
25	水	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
26	木	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
27	金	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g
28	土	全粥　さつま芋スープ　豆腐の南瓜煮	しらす野菜うどん(乾)　りんご煮	豆腐　しらす	かゆ　さつまいも　かぼちゃ(茹で)　調合油　片栗粉　ベビーうどん(乾)　にんじ	ブロッコリー　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：3.4g
30	月	鮭の全粥　りんご煮	全粥　人参の味噌汁　まぐろとじゃが芋の煮物	さけ　みそ　まぐろ	かゆ　さつまいも(茹で)　にんじん(茹で)　じゃがいも　調合油	りんご　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：184kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9g 脂質：1.4g