

☀7月献立～中期～☺

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜日	献立名	材料			その他
			赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	お粥 白菜スープ 豆腐と人参のだし煮 お粥 ほうれん草スープ さつまいものだし煮	絹ごし豆腐	白菜、人参 ほうれん草	米、さつまいも	昆布だし
2	土	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみときゃべつのだし煮 お粥 さつまいもスープ 人参のだし煮	鶏肉	玉ねぎ、きゃべつ 人参	米、片栗粉 さつまいも	昆布だし
4	月	お粥 人参スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 お粥 青梗菜スープ 大根のだし煮	鶏肉	人参、小松菜 青梗菜、大根	米、片栗粉	昆布だし
5	火	お粥 きゃべつスープ かれいとさつまいものだし煮 お粥 小松菜スープ 人参のだし煮	かれい	きゃべつ、小松菜 人参	米、さつまいも	昆布だし
6	水	お粥 茄子スープ 鶏ささみとトマトのだし煮 お粥 人参スープ 白菜のだし煮	鶏肉	茄子、トマト 人参、白菜	米、片栗粉	昆布だし
7	木	お粥 じゃが芋スープ たらと玉ねぎのだし煮 お粥 きゃべつスープ 人参のだし煮	たら	玉ねぎ、きゃべつ 人参	米、じゃが芋	昆布だし
8	金	お粥 人参スープ 豆腐ときゃべつのだし煮 お粥 大根スープ 玉ねぎのだし煮	絹ごし豆腐	人参、きゃべつ 大根、玉ねぎ	米	昆布だし
9	土	お粥 白菜スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 お粥 胡瓜スープ さつまいものだし煮	鶏肉	白菜、ほうれん草 胡瓜	米、片栗粉 さつまいも	昆布だし
11	月	お粥 小松菜スープ 鶏ささみと人参のだし煮 お粥 玉ねぎスープ ほうれん草のだし煮	鶏肉	小松菜、人参 玉ねぎ、ほうれん草	米、片栗粉	昆布だし
12	火	お粥 きゃべつスープ 豆腐と青梗菜のだし煮 お粥 人参スープ 大根のだし煮	絹ごし豆腐	きゃべつ、青梗菜 人参、大根	米	昆布だし
13	水	しらすと野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮 お粥 さつまいもスープ 小松菜のだし煮	しらす	玉ねぎ、白菜 人参、小松菜	うどん、米 さつまいも	昆布だし
14	木	お粥 茄子スープ かれいと南瓜のだし煮 お粥 トマトスープ 人参のだし煮	かれい	茄子、南瓜 トマト、人参	米	昆布だし
15	金	お粥 人参スープ 豆腐とじゃが芋のだし煮 お粥 きゃべつスープ 大根のだし煮	絹ごし豆腐	人参、きゃべつ 大根	米、じゃが芋	昆布だし
16	土	お粥 青梗菜スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 お粥 じゃが芋スープ 胡瓜のだし煮	鶏肉	青梗菜、人参 胡瓜	米、片栗粉 じゃが芋	昆布だし
19	火	お粥 きゃべつスープ 高野豆腐と大根のだし煮 お粥 人参スープ 小松菜のだし煮	高野豆腐	きゃべつ、大根 人参、小松菜	米	昆布だし
20	水	パン粥 トマトスープ 鶏そぼろと南瓜のだし煮 お粥 じゃが芋スープ 胡瓜のだし煮	鶏肉	トマト、南瓜 胡瓜	パン、片栗粉 米、じゃが芋	昆布だし
21	木	お粥 小松菜スープ たらと人参のだし煮 お粥 白菜スープ きゃべつのだし煮	たら	小松菜、人参 白菜、きゃべつ	米	昆布だし
22	金	お粥 玉ねぎスープ 鶏ささみとさつまいものだし煮 お粥 きゃべつスープ 胡瓜のだし煮	鶏肉	玉ねぎ、きゃべつ 胡瓜	米、片栗粉 さつまいも	昆布だし
23	土	お粥 きゃべつスープ 豆腐とほうれん草のだし煮 お粥 人参スープ 小松菜のだし煮	絹ごし豆腐	きゃべつ、ほうれん草 人参、小松菜	米	昆布だし
25	月	お粥 ほうれん草スープ 豆腐と人参のだし煮 パン粥 玉ねぎスープ 大根のだし煮	絹ごし豆腐	ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根	米、パン	昆布だし
26	火	鶏そぼろと野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 お粥 きゃべつスープ さつまいものだし煮	鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草 人参、きゃべつ	うどん、米 さつまいも	昆布だし
27	水	お粥 青梗菜スープ たらとじゃが芋のだし煮 お粥 白菜スープ 人参のだし煮	たら	青梗菜、白菜 人参	米、じゃが芋	昆布だし
28	木	お粥 南瓜スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 お粥 青梗菜スープ じゃが芋のだし煮	高野豆腐	南瓜、玉ねぎ 青梗菜	米、じゃが芋	昆布だし
29	金	お粥 小松菜スープ たらと白菜のだし煮 お粥 玉ねぎスープ きゃべつのだし煮	たら	小松菜、白菜 玉ねぎ、きゃべつ	米	昆布だし
30	土	お粥 きゃべつスープ 鶏そぼろと大根のだし煮 お粥 人参スープ 玉ねぎのだし煮	鶏肉	きゃべつ、大根 人参、玉ねぎ	米、片栗粉	昆布だし

献立種類	離乳後期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	127kcal	4.7g	1.0g	29mg	0.1g



SHIP HEALTHCARE FOOD