

7月献立～後期～

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜日	献立名	材料			
			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	その他
			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	軟飯 白菜スープ 豆腐と人参の味噌煮 軟飯 ほうれん草の味噌汁 豚そぼろとさつま芋の煮物	絹ごし豆腐 味噌、豚肉	白菜、人参、玉ねぎ ほうれん草	米、さつま芋	昆布だし、醤油
2	土	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ささみときゃべつの煮物 軟飯 さつま芋の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	味噌、鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ、きゃべつ 人参、白菜	米、片栗粉 さつま芋	昆布だし、醤油
4	月	軟飯 人参スープ 鶏そぼろと小松菜の煮物 軟飯 青梗菜の味噌汁 しらすと大根の煮物	鶏肉、味噌 しらす	人参、小松菜 青梗菜、大根	米	昆布だし、醤油
5	火	軟飯 きゃべつスープ かれいとさつま芋の味噌煮 軟飯 小松菜の味噌汁 豆腐と人参の煮物	かれい、味噌 絹ごし豆腐	きゃべつ、小松菜 人参	米、さつま芋	昆布だし、醤油
6	水	軟飯 茄子の味噌汁 鶏ささみとトマトの煮物 軟飯 人参の味噌汁 しらすと白菜の煮物	味噌、鶏肉 しらす	茄子、トマト、玉ねぎ 人参、白菜	米、片栗粉	昆布だし、醤油
7	木	軟飯 じゃが芋の味噌汁 たらと玉ねぎの煮物 軟飯 きゃべつスープ 豚そぼろと人参の煮物	味噌、たら 豚肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ	米、じゃが芋	昆布だし、醤油
8	金	軟飯 人参の味噌汁 豆腐ときゃべつの煮物 軟飯 大根スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物	味噌、絹ごし豆腐 高野豆腐	人参、きゃべつ 大根、玉ねぎ	米、じゃが芋	昆布だし、醤油
9	土	軟飯 白菜スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 軟飯 胡瓜の味噌汁 豚そぼろとさつま芋の煮物	鶏肉、味噌 豚肉	白菜、ほうれん草 人参、胡瓜	米、片栗粉 さつま芋	昆布だし、醤油
11	月	軟飯 小松菜スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 軟飯 玉ねぎスープ しらすとほうれん草の味噌煮	鶏肉、しらす 味噌	小松菜、人参、白菜 玉ねぎ、ほうれん草	米、片栗粉	昆布だし、醤油 ケチャップ
12	火	軟飯 きゃべつスープ 豆腐と青梗菜の煮物 軟飯 人参の味噌汁 たらと大根の煮物	絹ごし豆腐 味噌、たら	きゃべつ、青梗菜 人参、大根	米	昆布だし、醤油
13	水	しらすと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 さつま芋の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物	しらす、味噌 高野豆腐	玉ねぎ、白菜 人参、小松菜	うどん、米 さつま芋	昆布だし、醤油
14	木	軟飯 茄子の味噌汁 かれいと南瓜の煮物 軟飯 トマトスープ 豚そぼろと人参の味噌煮	味噌、かれい 豚肉	茄子、南瓜、玉ねぎ トマト、人参	米	昆布だし、醤油
15	金	軟飯 人参の味噌汁 豆腐とじゃが芋の煮物 軟飯 きゃべつスープ 鶏そぼろと大根の煮物	味噌、絹ごし豆腐 鶏肉	人参、玉ねぎ きゃべつ、大根	米、じゃが芋	昆布だし、醤油
16	土	軟飯 青梗菜の味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 軟飯 じゃが芋スープ しらすと胡瓜の味噌煮	味噌、鶏肉 しらす	青梗菜、人参 白菜、胡瓜、きゃべつ	米、片栗粉 じゃが芋	昆布だし、醤油
19	火	軟飯 きゃべつスープ 高野豆腐と大根の味噌煮 軟飯 人参の味噌汁 しらすと小松菜の煮物	高野豆腐、味噌 しらす	きゃべつ、大根、人参 小松菜、玉ねぎ	米	昆布だし、醤油
20	水	スティックパン トマトスープ 鶏そぼろと南瓜のミルク煮 軟飯 じゃが芋スープ 豚そぼろと胡瓜の味噌煮	鶏肉、牛乳 味噌、豚肉	トマト、南瓜 玉ねぎ、胡瓜、人参	食パン、片栗粉 米、じゃが芋	昆布だし、醤油
21	木	軟飯 小松菜の味噌汁 たらと人参の煮物 軟飯 白菜の味噌汁 お麩ときゃべつの煮物	味噌、たら	小松菜、人参 白菜、きゃべつ	米、おつゆ麩	昆布だし、醤油
22	金	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ささみとさつま芋のケチャップ煮 軟飯 きゃべつスープ 豚そぼろと胡瓜の味噌煮	味噌、鶏肉 豚肉	玉ねぎ、大根 きゃべつ、胡瓜	米、さつま芋	昆布だし、醤油 ケチャップ
23	土	軟飯 きゃべつの味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 軟飯 人参スープ しらすと小松菜の味噌煮	味噌、絹ごし豆腐 しらす	きゃべつ、ほうれん草 人参、小松菜、大根	米	昆布だし、醤油
25	月	軟飯 ほうれん草の味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックパン 玉ねぎスープ しらすと大根の煮物	味噌、絹ごし豆腐 しらす	ほうれん草、人参 玉ねぎ、大根	米、食パン	昆布だし、醤油
26	火	鶏そぼろと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 きゃべつの味噌汁 豚そぼろとさつま芋のケチャップ煮	鶏肉、味噌 豚肉	玉ねぎ、ほうれん草 人参、きゃべつ	うどん、米 さつま芋	昆布だし、醤油 ケチャップ
27	水	軟飯 青梗菜スープ たらとじゃが芋のミルク煮 軟飯 白菜の味噌汁 鶏ささみと人参の煮物	味噌、たら 牛乳、鶏肉	青梗菜、ほうれん草 白菜、人参	米、じゃが芋 片栗粉	昆布だし、醤油
28	木	軟飯 南瓜の味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 軟飯 青梗菜スープ お麩とじゃが芋の味噌煮	味噌、高野豆腐	南瓜、玉ねぎ 青梗菜、人参	米、おつゆ麩 じゃが芋	昆布だし、醤油
29	金	軟飯 小松菜スープ たらと白菜の煮物 軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏そぼろときゃべつの煮物	たら、味噌 鶏肉	小松菜、白菜、人参 玉ねぎ、きゃべつ	米	昆布だし、醤油
30	土	軟飯 きゃべつスープ 鶏そぼろと大根の味噌煮 軟飯 人参の味噌汁 豚そぼろと玉ねぎの煮物	鶏肉、味噌 豚肉	きゃべつ、大根、胡瓜 人参、玉ねぎ	米	昆布だし、醤油

※月齢と食べ進めによってとろみをつけます。材料【片栗粉、水】を使用します。

献立種類	離乳後期				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	221kcal	8.1g	2.4g	35mg	0.4g



SHIP HEALTHCARE FOOD