



様式F105

2024年6月

ナーサリーにじいろまむ

日付	完了期	後期	中期
1(土)	野菜そぼろ丼(納豆)、煮りんご	野菜そぼろ丼(納豆)、煮りんご	野菜そぼろ丼(納豆)、煮りんご
3(月)	御飯、すまし汁(じゃがいも・わかめ)、かじきのケチャップあえ、蒸し野菜のサラダ、りんご	軟飯、すまし汁(じゃがいも・わかめ)、白身魚とブロッコリーのとろみ煮、りんご	全粥、すまし汁(じゃがいも・わかめ)、白身魚とブロッコリーのとろみ煮、りんご
4(火)	キッズビビンバ、豆腐スープ、甘煮豆(いんげん豆)、オレンジ	キッズビビンバ、豆腐スープ、甘煮豆(いんげん豆)、オレンジ	キッズビビンバ、豆腐スープ、甘煮豆(いんげん豆)、オレンジ
5(水)	御飯、みそ汁(かぼちゃ、こまつな)、トマトのツナ和え(納豆)、煮りんご	軟飯、みそ汁(かぼちゃ、こまつな)、トマトのツナ和え(納豆)、煮りんご	全粥、みそ汁(かぼちゃ、こまつな)、トマトのツナ和え(納豆)、煮りんご
6(木)	御飯、みそ汁(にんじん・あげ)、白身魚の香り蒸し(チンゲン菜)、さつまいものレモン煮、煮りんご	軟飯、みそ汁(にんじん・あげ)、白身魚の野菜あんかけ(さつまいも、チンゲン菜)、煮りんご	全粥、みそ汁(にんじん・あげ)、白身魚の野菜あんかけ(さつまいも、チンゲン菜)、煮りんご
7(金)	御飯、中華スープ(えのき・わかめ)、豚肉とキャベツのみそ炒め、にんじんとみかんのサラダ	軟飯、中華スープ(えのき・わかめ)、豚肉とキャベツのみそ炒め、にんじんのサラダ、煮りんご	全粥、中華スープ(えのき・わかめ)、豚肉とキャベツのみそ炒め、にんじんのサラダ、煮りんご
8(土)	てりやき野菜丼、オレンジ	てりやき野菜丼、オレンジ	てりやき野菜丼、オレンジ
10(月)	御飯、みそ汁(なす)、かぼちゃのそぼろあんかけ、煮りんご	軟飯、みそ汁(なす)、かぼちゃのそぼろあんかけ、煮りんご	全粥、みそ汁(なす)、かぼちゃのそぼろあんかけ、煮りんご
11(火)	御飯、豆乳汁(豆腐・キャベツ・たまねぎ)、鶏ひき肉とトマトの煮物(もやし)、バナナ	軟飯、豆乳汁(豆腐・キャベツ・たまねぎ)、鶏ひき肉とトマトの煮物(もやし)、バナナ	全粥、豆乳汁(豆腐・キャベツ・たまねぎ)、鶏ひき肉とトマトの煮物(もやし)、バナナ
12(水)	御飯、じゃがいものスープ煮、厚揚げの炒め物、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	軟飯、じゃがいものスープ煮、豆腐と豚肉のとろみ煮、ゆでブロッコリー、オレンジ	全粥、じゃがいものスープ煮、豆腐と豚肉のとろみ煮、ゆでブロッコリー、オレンジ
13(木)	豚丼、煮りんご	豚丼、煮りんご	豚丼、煮りんご
14(金)	御飯、わかめスープ(もやし)、鶏肉のトマトソース煮、ペイコド里芋(青のり)、煮りんご	軟飯、だし煮(豆腐・キャベツ・もやし)、鶏ひき肉のトマト煮、煮りんご	全粥、だし煮(豆腐・キャベツ・もやし)、鶏ひき肉のトマト煮、煮りんご
15(土)	御飯、みそ汁(だいこん、あげ)、あじのマリネ、ひじき煮(さつまいも)、煮りんご	軟飯、みそ汁(だいこん、あげ)、白身魚とさつまいもの煮物、煮りんご	全粥、みそ汁(だいこん、あげ)、白身魚とさつまいもの煮物、煮りんご
17(月)	御飯、すまし汁(だいこん・あげ)、さわらの蒸しみそ焼き、きゅうりの昆布あえ、煮りんご	軟飯、すまし汁(だいこん・あげ)、白身魚の煮物、きゅうりの和えもの、煮りんご	全粥、すまし汁(だいこん・あげ)、白身魚の煮物、きゅうりの和えもの、煮りんご

日付	完了期	後期	中期
18(火)	御飯、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏レバーの甘辛煮、ゆでブロッコリー、バナナ	軟飯、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏レバーの甘辛煮、ゆでブロッコリー、バナナ	全粥、すまし汁(豆腐・わかめ)、鶏レバーの甘辛煮、ゆでブロッコリー、バナナ
19(水)	御飯、みそ汁(こまつな・さつまいも)、ハンバーグ(大豆)、野菜のツナあえ、バナナ	軟飯、みそ汁(こまつな・さつまいも)、ハンバーグ(大豆)、野菜のツナあえ、バナナ	全粥、みそ汁(こまつな・さつまいも)、ハンバーグ(大豆)、野菜のツナあえ、バナナ
20(木)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)、たらとじゃがいもの煮物、煮りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)、たらとじゃがいもの煮物、煮りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)、たらとじゃがいもの煮物、煮りんご
21(金)	御飯、豆乳汁、ピーマンの細切り炒め、きゅうりの酢の物(みかん)、煮りんご	軟飯、豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ)、豚肉とピーマンのとろみ煮、煮りんご	全粥、豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ)、豚肉とピーマンのとろみ煮、煮りんご
22(土)	焼きビーフン(カレー)、煮りんご	焼きビーフン(カレー)、煮りんご	焼きビーフン(カレー)、煮りんご
24(月)	御飯、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、とうふの野菜あんかけ(ほうれん草・にんじん)、バナナ	軟飯、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、とうふの野菜あんかけ(ほうれん草・にんじん)、バナナ	全粥、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、とうふの野菜あんかけ(ほうれん草・にんじん)、バナナ
25(火)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、白身魚とにんじんのあんかけ(いんげん)、オレンジ	軟飯、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、白身魚とにんじんのあんかけ(いんげん)、オレンジ	全粥、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、白身魚とにんじんのあんかけ(いんげん)、オレンジ
26(水)	御飯、中華スープ(だいこん)、マーボーなす、さつまいもの甘煮、キウイフルーツ	軟飯、中華スープ(だいこん)、豆腐となすのそぼろがけ(にんじん)、さつまいも、キウイフルーツ	全粥、中華スープ(だいこん)、豆腐となすのそぼろがけ(にんじん)、さつまいも、キウイフルーツ
27(木)	御飯、みそ汁(たまねぎ・えのき)、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(たまねぎ・えのき)、白身魚とじゃがいもの煮物(にんじん)、煮りんご	全粥、みそ汁(たまねぎ・えのき)、白身魚とじゃがいもの煮物(にんじん)、煮りんご
28(金)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・さといも)、鶏つくね(おから)、切干大根のサラダ(しらす干し)、メロン	軟飯、みそ汁(チンゲン菜・さといも)、鶏ひき肉とにんじんとろみ煮、メロン	全粥、みそ汁(チンゲン菜・さといも)、鶏ひき肉とにんじんとろみ煮、メロン
29(土)	みそ炒め丼、オレンジ	みそ炒め丼、オレンジ	みそ炒め丼、オレンジ

### 日常生活でのポイント

- パンのように唾液を吸う食材は、食べる前に水分等でのどを潤してから食べさせるようにしましょう。
- 日常の水分補給は常温のお茶か水など、エネルギー量の少ないものにしましょう。

