


様式F105

2024年7月

ナーサリーにじいろまむ

日付	完了期	後期	中期
1(月)	御飯、だし煮(たまねぎ・にんじん)、豆腐のそぼろあんかけ、煮りんご	軟飯、だし煮(たまねぎ・にんじん)、豆腐のそぼろあんかけ、煮りんご	全粥、だし煮(たまねぎ・にんじん)、豆腐のそぼろあんかけ、煮りんご
2(火)	御飯、いわしのつみれ鍋(みそ)、おくらとキャベツの和えもの、バナナ	軟飯、いわしのつみれ鍋(みそ)、おくらとキャベツの和えもの、バナナ	全粥、いわしのつみれ鍋(みそ)、おくらとキャベツの和えもの、バナナ
3(水)	御飯、豚汁、凍り豆腐の煮物、煮りんご	軟飯、豚汁、凍り豆腐の煮物、煮りんご	全粥、豚汁、凍り豆腐の煮物、煮りんご
4(木)	御飯、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)、肉じゃが(鶏肉)、きゅうりの和えもの、オレンジ	軟飯、豆腐すまし汁(こまつな)、肉じゃが(鶏肉)、きゅうりの和えもの、オレンジ	全粥、豆腐すまし汁(こまつな)、肉じゃが(鶏肉)、きゅうりの和えもの、オレンジ
5(金)	七タライス、豆乳スープ、カリカリきゅうり、オレンジ	七タライス、豆乳スープ、きゅうりの和えもの、オレンジ	七タライス、豆乳スープ、きゅうりの和えもの、オレンジ
6(土)	<七夕ミニフェスタ>おにぎり、ミートボール、ゆでブロッコリー、アンパンマンポテト、みかん	<七夕ミニフェスタ>おにぎり、ミートボール、ゆでブロッコリー、アンパンマンポテト、みかん	<七夕ミニフェスタ>おにぎり、ミートボール、ゆでブロッコリー、アンパンマンポテト、みかん
8(月)	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、焼きさわらのもやしあんかけ、キャベツの和えもの、煮りんご	軟飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、白身魚のもやしあんかけ、キャベツの和えもの、煮りんご	全粥、みそ汁(なす・たまねぎ)、白身魚のもやしあんかけ、キャベツの和えもの、煮りんご
9(火)	御飯、豆腐の野菜そぼろあんかけ(豚)、煮りんご	軟飯、豆腐の野菜そぼろあんかけ(豚)、煮りんご	全粥、豆腐の野菜そぼろあんかけ(豚)、煮りんご
10(水)	御飯、すまし汁(だいこん・さといも)、豆腐の和風あんかけ、煮りんご	軟飯、すまし汁(だいこん・さといも)、豆腐の和風あんかけ、煮りんご	全粥、すまし汁(だいこん・さといも)、豆腐の和風あんかけ、煮りんご
11(木)	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、さばの塩焼き、かぼちゃのマリネ、バナナ	軟飯、みそ汁(もやし・にんじん)、白身魚とかぼちゃのとろみ煮、バナナ	全粥、みそ汁(もやし・にんじん)、白身魚とかぼちゃのとろみ煮、バナナ
12(金)	御飯、みそ汁(じゃがいも・にんじん)、豚肉のとろみ煮、バナナ	軟飯、みそ汁(じゃがいも・にんじん)、豚肉のとろみ煮、バナナ	全粥、みそ汁(じゃがいも・にんじん)、豚肉のとろみ煮、バナナ
13(土)	カレー風味のトマトライス、煮りんご	カレー風味のトマトライス、煮りんご	カレー風味のトマトライス、煮りんご
15(月)			
16(火)	御飯、みそ汁(チンゲンサイ・あげ)、白身魚の煮つけ、じゃがいも炒め、オレンジ	軟飯、みそ汁(チンゲンサイ・あげ)、白身魚の煮つけ、じゃがいも炒め、オレンジ	全粥、みそ汁(チンゲンサイ・あげ)、白身魚の煮つけ、じゃがいも炒め、オレンジ



日付	完了期	後期	中期
17(水)	御飯、だし煮(キャベツ・おくら)、鶏ひき肉と豆腐のとろとろ煮、煮りんご	軟飯、だし煮(キャベツ・おくら)、鶏ひき肉と豆腐のとろとろ煮、煮りんご	全粥、だし煮(キャベツ・おくら)、鶏ひき肉と豆腐のとろとろ煮、煮りんご
18(木)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・こまつな)、コーン焼き、揚げなす、にんじんとみかんのサラダ	軟飯、みそ汁(かぼちゃ・こまつな)、ふわふわ団子となすのくたくた煮、煮りんご	全粥、みそ汁(かぼちゃ・こまつな)、ふわふわ団子となすのくたくた煮、煮りんご
19(金)	御飯、豆腐すまし汁、さげのちゃんちゃん焼き(しめじ)、トマト、バナナ	軟飯、豆腐すまし汁、さげと野菜のみそ風味煮、トマト、バナナ	全粥、豆腐すまし汁、さげと野菜のみそ風味煮、トマト、バナナ
20(土)	野菜そぼろ丼、煮りんご	野菜そぼろ丼、煮りんご	野菜そぼろ丼、煮りんご
22(月)	御飯、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、白身魚とキャベツの煮物、煮りんご	軟飯、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、白身魚とキャベツの煮物、煮りんご	全粥、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、白身魚とキャベツの煮物、煮りんご
23(火)	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、炒り豆腐(ひじき)、さつまいものレモン煮、すいか	軟飯、みそ汁(だいこん・えのき)、鶏ひき肉と豆腐のとろとろ煮、ふかしいも、すいか	全粥、みそ汁(だいこん・えのき)、鶏ひき肉と豆腐のとろとろ煮、ふかしいも、すいか
24(水)	御飯、コーンスープ(とうがん、豆乳)、豚肉と野菜のカレー炒め、きゅうりのピクルス、煮りんご	軟飯、豆乳汁(たまねぎ・にんじん・じゃがいも)、鶏肉とビーマンの煮物、きゅうりの和えもの、煮りんご	全粥、豆乳汁(たまねぎ・にんじん・じゃがいも)、鶏肉とビーマンの煮物、きゅうりの和えもの、煮りんご
25(木)	豚丼、煮りんご	豚丼、煮りんご	豚丼、煮りんご
26(金)	御飯、トマトスープ、鶏ささみときゅうりのとろみ煮、バナナ	軟飯、トマトスープ、鶏ささみときゅうりのとろみ煮、バナナ	全粥、トマトスープ、鶏ささみときゅうりのとろみ煮、バナナ
27(土)	御飯、みそ汁(たまねぎ・あげ)、たららの煮つけと焼き野菜、バナナ	軟飯、みそ汁(たまねぎ・にんじん)、たららの煮つけと焼き野菜、バナナ	全粥、みそ汁(たまねぎ・にんじん)、たららの煮つけと焼き野菜、バナナ
29(月)	御飯、中華スープ(じゃがいも・おくら)、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりとにんじんの昆布和え、キウイフルーツ	軟飯、中華スープ(じゃがいも・おくら)、豚肉と豆腐の煮物(たまねぎ・トマト)、きゅうりとにんじんの和えもの、キウイフルーツ	全粥、中華スープ(じゃがいも・おくら)、豚肉と豆腐の煮物(たまねぎ・トマト)、きゅうりとにんじんの和えもの、キウイフルーツ
30(火)	御飯、豆腐すまし汁(ほうれんそう)、鶏肉とキャベツの煮物、バナナ	軟飯、豆腐すまし汁(ほうれんそう)、鶏肉とキャベツの煮物、バナナ	全粥、豆腐すまし汁(ほうれんそう)、鶏肉とキャベツの煮物、バナナ
31(水)	御飯、納豆汁(もやし・にんじん)、さわらとかぼちゃの和風あん、煮りんご	軟飯、納豆汁(もやし・にんじん)、さわらとかぼちゃの和風あん、煮りんご	全粥、納豆汁(もやし・にんじん)、さわらとかぼちゃの和風あん、煮りんご

野菜には多くの健康効果があります！

○ビタミン・ミネラル補給

体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます。

○食物繊維補給

腸内環境を整え、排便を促します。

○肥満予防

低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

